



นิตยสารธรรมะ : มุม : Vol. 1 No. 4 : ISSN 1906-2613  
เดือนกันยายน 2553 : รู้จักใช้ 4G ชีวิตนี้ไม่มีปัญหา :  
ณัฐพล วังวิญญู เรียนรู้โลกด้วยใจ : นพ.ภาณุทัต vs.  
พระมหาชิต : เกมในปัจจุบัน อันตรายหรือคลายเครียด :  
Made in Chiang Mai : แจกฟรี !! ๐

"คนที่จะไปปลดปล่อยสังคมนั้น ก็ต้องไม่ประมาทที่จะปลดปล่อย  
ตนเองให้พ้นจากการครอบงำของกิเลสข้างในตัวด้วย หรือทำตัว  
เองให้เป็นอิสระจากกิเลสที่เป็นเครื่องผูกพันตัวเองดังที่กล่าวมา  
แล้ว โดยเฉพาะจากตัณหา มานะ และทิฐิ มิฉะนั้นตัวเองก็จะถูก  
พันนาการ ถูกผูกมัด และก็จะพลอยให้สังคมถูกผูกมัดไปด้วย"

ปรีดี พนมยงค์



ช่วงที่ผ่านมา ที่เชียงใหม่ฝนตกหนักทุกวัน ทำให้บรรดาคนรู้จักต่างก็ป่วยไปตามๆ กัน บางคนก็ป่วยนิดหน่อย บางคนก็ป่วยหนัก แต่เวลาเราเจอกันทุกคนก็ยังยิ้มแย้มดูแจ่มใสเหมือนกับว่าลืมป่วยกันไปพักหนึ่ง ทำให้นึกถึงสังคมปัจจุบันที่หลายๆ คนสนิทกับคนที่รู้จักผ่านอินเทอร์เน็ตมากกว่าคนที่อยู่ในบ้านของตัวเอง กล้าเล่าเรื่องต่างๆ นานาให้กับคนอื่นในอินเทอร์เน็ตฟัง แต่ไม่กล้าบอกกับคนที่อยู่ร่วมบ้านกับเรา บางทีระบบเครือข่ายแบบนี้ อาจจะทำให้ได้พบคนใหม่ๆ มากมาย แต่จริงๆ แล้วมันรู้สึกทางเหินเสียเหลือเกิน ถ้า network แปลว่า เครือข่าย wireless แปลว่า ไร้สาย คำว่า wireless network อาจจะเป็นมองว่าเป็น “เครือข่ายไร้สาย (สัมพันธ) จะได้ใหม่ และถ้าเป็นแบบนี้แล้วต่อไปโลกจะเป็นอย่างไร

ถึงวันนี้คนที่ป่วยต่างก็เริ่มมีอาการดีขึ้นก็หลายคนแล้ว การเจอหน้าตาที่ยิ้มแย้มของภักยาณมิตร ในช่วงที่ต่างคนต่างก็ไม่ค่อยสบาย การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงธรรมะ การร่วมกันพัฒนางานที่ช่วยกันทำให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขทั้งสิ้น และน่าจะเป็นปัจจัยที่ทำให้อาการดีขึ้นด้วยเช่นกัน

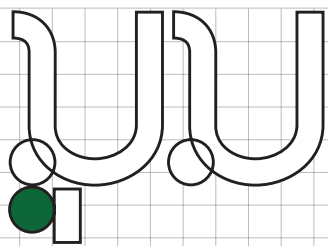
“มุ่ม” ฉบับนี้จึงมีญาติมาแนะนำให้ทุกๆ ท่านลองใช้ เพื่อเวลาป่วยโดยเฉพาะการป่วยทางใจ และหากว่าดีก็ขอ  
ท่านจงช่วยแนะนำต่อไป ให้แก่ภักษณมิตรทั้งที่อยู่ใกล้และไกล ด้วยความหวังไปด้วยเทอญ

พระณอมสิงห์ สุโกสโล

บรรณาธิการ

เจ้าของ	มูลนิธิหัตถธรรม	บรรณาธิการศิลปะ	RabbitHood Studio ( <a href="http://www.rabbithood.net">www.rabbithood.net</a> )
ประธานมูลนิธิ	พระถนอมสิงห์ สุโกศล	ฝ่ายศิลป์	ลาวิตติ บุญยรัตน์
รองประธานมูลนิธิ	พระมหาโกวรวรณ ชินทตฺตโย	ช่างภาพ	ภัทรพล ประสิทธิ์
ที่ปรึกษามูลนิธิ	ประวิทย์ เยี่ยมแสนสุข		สร้างสรรค์ วรควาสิณต์
กรรมการ	พระมหาสุวิทย์ ปวิษฐณญ	พิธีกรอักษร	พระมหาวิเชียร วชิรเมธี
กรรมการ	พระมหาประสิทธิ์ ญาณปฺปทีโป	ร่วมบุญจัดสง	บริษัท เคล็ดไทย จำกัด
กรรมการ	วิชัย ขาดแดง		117-119 ถ.เพ็ญนคร แขวงวัดราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
กรรมการ	ศิริพรรณ เรียบร้อยเจริญ		<a href="http://www.kledthaishopping.com">http://www.kledthaishopping.com</a>
กรรมการ	ศิริพร ดุรงค์พิงสุกุล	ร่วมบุญจัดสง	บริษัท ดอดคิวแมนท์ พาเซล เอ็กซ์เพรส จำกัด (DPEX)
บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา	พระถนอมสิงห์ สุโกศล	ต่างประเทศ	60 ซอยอารีย์ 5 เทปอ ถ.พลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
บรรณาธิการที่ปรึกษา	อลิษา ตวีโรจนานนท์		<a href="http://www.dpex.com">http://www.dpex.com</a>
บรรณาธิการ	พระถนอมสิงห์ สุโกศล	Special thanks	พระพรหมคุณวราภรณ์ ป.อ.ยุตโต/ พระมานิซ
กองบรรณาธิการ	วรวรณ กิตติศักดิ์		ธมมศรฺก/ สุลักษณ์ ศิวรักษ์/ สุรสีห์ โกศลนาวิน/
	ลาวิตติ บุญยรัตน์		ถนอมวรรณ โกศลนาวิน/ อุดม แต่พานิช/
	กฤษณ์ สุจริตกุล	ออกแบบปก	รบส.
ที่อยู่มูลนิธิ	ตู้ปณ. 54 ปณ.แม่ริม เชียงใหม่ 50180	พิมพ์ที่	ห้างหุ้นส่วนจำกัด กู้ด-พรีนท์ พรีนติ้ง
	โทร : 053244200		4/6 ซอย 5 ถ.ช้างเผือก ต.ศรีภูมิ อ.เมือง เชียงใหม่ 50200
	<a href="http://www.dhammadrops.org">www.dhammadrops.org</a>		โทร : 053-412556 แฟกซ์ : 053-217264





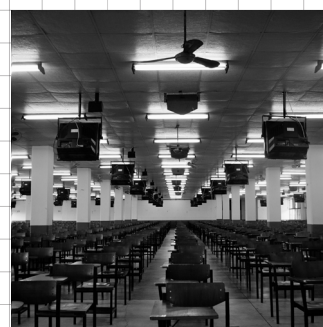
# สารบัญ

art code : ราม...มองจากสิ่งที่คุ้นเคย 6 คน-ทำ-มะ-ดา  
: คำว่าน้ำใจ ใครๆ ก็ทำได้ 8 มุมส่วนตัว : ธีรยุทธ วังวิญญู  
เรียนรู้โลกด้วยใจ 10 เรื่องจากปก : รู้จักใช้ 4G ชีวิตนี้ไม่มี  
ปัญหา 16 vs : นพ.ภาณุทัต vs. พระมหาชิต เกมปัจจุบัน  
อันตรายหรือคลายเครียด 22

10

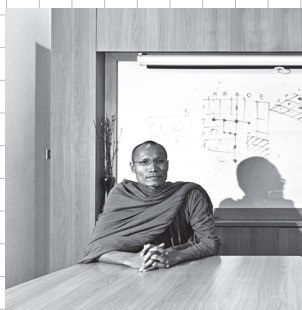


16



6

22



M Mental  
O Optimum  
O Orientation  
M Magazine



## ● บำบัดผู้เสพติดเทคโนโลยี

ดร.ริชาร์ด เกรแฮม โรงพยาบาลคาปิโอ ในติงเกล เมืองลอนดอน ประเทศอังกฤษ เปิดโครงการนี้เพราะเป็นห่วงเรื่องวัยรุ่นหมกมุ่นกับเกม เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่าง Facebook และโทรศัพท์เคลื่อนที่มากจนอาจกระทบการดำเนินชีวิตและความสามารถในการทำกิจกรรมอื่นๆ โดยเริ่มจากการบำบัดทางจิตแก่ปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นแบบซึ่งหน้า ตามด้วยการแยกผู้ป่วยออกจากเทคโนโลยี และมุ่งให้ปิดอุปกรณ์เทคโนโลยี สุดท้ายส่งเสริมให้ออกกำลังกายและทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อนฝูง เป้าหมายของการรักษาคือ การทำให้วัยรุ่นควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ตามเดิม ใช้เทคโนโลยีได้โดยไม่ตกเป็นทาสของมัน

[www.nightingalehospital.co.uk/services/addictions/technology-addiction/](http://www.nightingalehospital.co.uk/services/addictions/technology-addiction/)



ศรีลังกาเตรียมเป็นศูนย์กลางเทศกาลภาพยนตร์พุทธศาสนา ปี 2554 โดยได้รับแรงบันดาลใจจากนายมหินธา ราชปักษา ประธานาธิบดีศรีลังกา ซึ่งมีความต้องการที่จะเผยแพร่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกผ่านทางสื่อต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสื่อภาพยนตร์ ที่ในขณะนี้หลายประเทศเริ่มสร้างภาพยนตร์เกี่ยวกับพุทธศาสนาเพื่อเตรียมส่งเข้าร่วมประกวดในงานนี้โดยเฉพาะ และทางประเทศศรีลังกาก็เตรียมจัดงานเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาในปีหน้าอย่างยิ่งใหญ่อีกด้วย

[www.buddhistfilmfestival.com](http://www.buddhistfilmfestival.com)



## ● เทศกาลภาพยนตร์พุทธที่ศรีลังกา

## ● ม.พุทธแห่งแรกในออสเตรเลีย

“หนานเทียน” มหาวิทยาลัยพุทธศาสนาแห่งแรกในประเทศออสเตรเลีย ที่เมืองไวลลองกอง เตรียมเปิดสอนสาขาวิชามนุษยศาสตร์ เศรษฐศาสตร์และธุรกิจศึกษา สังคมศาสตร์ ศาสนาศึกษา และ เอเชียศึกษา ผนวกเข้ากับความรู้ทางจิตวิญญาณเพื่อเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทางด้านกายและจิต โดยเริ่มก่อสร้างเมื่อเดือนตุลาคม 2550 คาดว่าจะเสร็จทั้งหมดในเดือนมกราคม 2556 โดยจะเริ่มเปิดสอนระดับปริญญาตรีและโทในเดือนมีนาคม 2554 และวุฒิการศึกษาที่ได้รับคือปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตทางการศึกษาพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ ผู้สนใจเข้าเรียนที่นี่ไม่จำเป็นต้องเป็นพุทธนะจะ

[www.nantien.org.au](http://www.nantien.org.au)



เนื่องในปี 2553 นี้ เป็นปีมหามงคลของปวงชนชาวไทย เนื่องจากเป็นปีแห่งการบรมราชาภิเษกปีที่ 60 เร็ว ๆ นี้ พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติวนอุทยานเขาอีโต้ ต.บ้านพระ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี จะกลายเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก ทั้งนี้ได้มีการสังฆะนิยสถาน 4 ตำบล โดยถอดรูปแบบมาจากสังฆะนิยสถานประเทศอินเดีย รวมทั้งให้มีพุทธสถานครอบคลุมศาสนาพุทธทุกนิกายทั่วโลกไว้ ณ พุทธอุทยานโลกแห่งนั้นบนเนื้อที่กว่า 13,593 ไร่ เพื่อเป็นพื้นที่ในการพิทักษ์อนุรักษ์ รักษาฟื้นฟู



## ● พุทธอุทยานโลก ณ ประเทศไทย

## รูดงค์คืออะไร



ปัจจุบันเวลาเราเห็นพระสะพายบาตรและพาดกลดเดินอยู่ตามถนนหนทาง เรามักจะมีคำตอบในใจตามที่ได้เรียนรู้มาจากผู้เฒ่าผู้แก่ว่า นั่นคือ “พระรูดงค์” แต่จะมีใครรู้ว่าจริงๆ แล้วที่เราเข้าใจกันว่าเป็นพระรูดงค์นั้น อาจจะไม่ใช่พระรูดงค์ตามความหมายของพระพุทธศาสนาก็ได้ เพราะการถือข้อปฏิบัติรูดงค์นั้นก็ มีหลักเกณฑ์อยู่เช่นกัน ไม่ใช่เพียงแค่แบกกลดสะพายย่ามเท่านั้น

คำว่ารูดงค์นั้น มาจากศัพท์ว่า รูด (อ่านว่า ทุ-ตะ ภาวะอันขจัดซึ่งกรรมอันเป็นอกุศล) + องค์ (องค์) รวมกัน = องค์ที่เป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือแปลเป็นภาษาง่ายๆ ก็คือ ข้อปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมความสันโดษเล็กน้อย เพื่อเป็นอุบายกำจัดกิเลสในจิตใจนั่นเอง ซึ่งมีทั้งหมด 13 ข้อด้วยกัน แต่เลือกปฏิบัติเป็นบางข้อเท่านั้น โดยพระที่จะถือรูดงค์นั้นต้องสมัครใจเอง โดยข้อปฏิบัตินั้นมีอยู่ว่า

1. ตั้งใจว่าจะใช้แต่ผ้าบังสุกุล (ผ้าที่เขาทิ้งแล้ว) เท่านั้น ไม่รับผ้าที่เขาทำเสร็จมาถวาย
2. ตั้งใจใช้เพียงผ้าสามผืน คือ ไตรจีวรเท่านั้นไม่มีสำรองแต่อย่างใดอีก
3. บิณฑบาตเป็นกิจวัตร
4. บิณฑบาตไปตามลำดับไม่แยกไปจากหมู่คณะ
5. ฉ้นมือเดียว
6. ฉ้นในบาตรเท่านั้น

7. ตั้งใจว่าจะหยุดฉันก็จะหยุด ไม่มีเลิกแล้วขอใหม่เมื่อมีคนเอากัดตาทหารมาถวายเพิ่ม

8. ตั้งใจพักอยู่ในป่า ที่ห่างจากบ้านคนอย่างน้อย 500 ขวัญ (ไม่แน่ว่าระยะเท่าไรแน่ก็มีหลายความเชื่อ) แต่ต้องไม่ไกลเกินบิณฑบาต

9. อาศัยอยู่ใต้โคนไม้

10. อาศัยอยู่ที่แจ้งไม่อยู่ในที่กำบังและโคนไม้

11. อาศัยอยู่ในป่าช้า

12. พักที่ไหนก็ได้แล้วแต่เขาจะจัดให้

13. ตั้งใจว่าจะไม่นอน คือ ยืน เดิน นั่งเท่านั้น ไม่นอนเลย

โดยจะมีการแบ่งความเข้มข้นเป็นสามระดับ ในเดือนระดับแรกก็ถือกันตลอดชีวิตเลย รองลงมาหน่อยก็ถือแปดเดือน อย่างสุดท้ายก็ถือเพียงสี่เดือนในพรรษาเท่านั้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการถือข้อปฏิบัติรูดงค์นั้นจะต้องเป็นไปเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง ทำให้กุศลธรรมความดีพัฒนาขึ้นเท่านั้น ถ้าทำแล้วไม่ได้ช่วยให้กุศลพัฒนาขึ้นก็ไม่ควรถือ

ดังนั้นหากเรารู้จักพระท่านไหนที่กำลังถือรูดงค์อยู่ ก็ช่วยกันสนับสนุนท่านปฏิบัติธรรม โดยการให้เวลากับท่านในการปฏิบัติบ้าง เพราะท่านก็ออกเดินทางมาเพื่อทำลายกิเลสของท่านเหมือนกัน

อย่ามัวแต่ไปขอเลขาขอหวยแต่อย่างเดียวนะ ๐



### ขอคืนพื้นที่ธรรม : พระไพศาล วิสาโล

“ขอคืนพื้นที่” คำสัพยงค์ที่ติดหูติดปากคนไทย อันเกิดจากวิกฤตการณ์การเมืองในช่วงก่อนหน้านี้นี้ เพราะต่างฝ่ายต่างหวงแหนพื้นที่ในจุดที่ตนเองยืน จนลืมที่จะรักษาพื้นที่ธรรมะในจิตใจของตน หนังสือเล่มนี้รวบรวมจากข้อเขียน คำบรรยาย และคำสัมภาษณ์ของพระไพศาล วิสาโล ผู้ได้รับรางวัลศรีบูรพาปี 2553 ซึ่งได้พูดและได้เขียนในโอกาสต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับสันติภาพและสันติธรรม เพื่อหล่อหลอมให้คนไทยกลับมาอยู่ในพื้นที่เดียวกันได้อย่างสันติและสงบสุข



### พุทธศาสนากับปัญหาทางเพศ และ ลีลาเกี่ยวกับผ้าเหลือง : ส.ศิริรักษ์

สามเนื้อหาที่ว่าด้วยบทบาทพุทธศาสนาในสังคม งานเขียนและวาทะที่คัดสรรจาก ส.ศิริรักษ์ พุทธศาสนากับปัญหาทางเพศ, ลีลาเกี่ยวกับผ้าเหลือง และ จริยธรรมทางเพศกับสังคมพุทธ เผยมุมมองเรื่องเพศในพุทธศาสนาทั้งในส่วนของพระและฆราวาส ใช้บทเรียนและประสบการณ์จากอดีตกระชากความอ่อนแอให้ออกจากสังคมที่เสื่อมโทรม และหาทางออกให้เจอในสถานการณ์ปัจจุบัน



### Turtle Feet : Nikolai Grozni

หนังสือบันทึกการเดินทางทางจิตวิญญาณของ นิโคไล กรอสนี นักดนตรีชาวบัลแกเรีย ที่วันดีคืนดีก็ตัดสินใจละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างทั้ง ดนตรี เพื่อนที่คุ้นเคย และ เช็ก เพื่อไปบวชอยู่ที่ธรรมศาลาในประเทศอินเดีย โดยมีความตั้งใจว่าจะไปแสวงหาความจริงอันยิ่งใหญ่ที่สามารถตอบคำถามคาใจของเขาให้ได้ แต่ทว่าหลังจากบวชเป็นพระธัมมิกถึง 4 ปี เขาก็ได้สึกออกมา พร้อมความระบอบความคิดชุดใหม่ กับความเข้าใจที่มากกว่าเดิม



## ราม ..... มุมมองจากสิ่งที่คุ้นเคย



ศิลปะ อาจจะไม่มีความหมายตายตัว แต่อยู่กับสายตา ประสบการณ์ และวิถีทาง ณ ขณะนั้นของชีวิตภายในของเรา นั้นมีใช้หรืออาจเป็นเส้นหนึ่งของศิลปะ เส้นหนึ่งของการหลอมรวมสิ่งที่อยู่เบื้องหน้าเข้ากับมิติภายในจิตใจ ซึ่งเราเป็นอยู่ตอนนั้น งานศิลปะที่ได้ไปสัมผัสศรัทธา นี้ เป็นของหนุ่มนักศึกษาชาวอเมริกันนาม ลูค แคลซาดิ —โดเรียน อายุ 33 ปี แห่งมหาวิทยาลัย รัมคำแหง เจ้าของสตูดิโอ Kathmandu ผู้มีแนวคิดที่จะถ่ายทอดมุมมองของสิ่งต่างๆ

“ราม” คือชื่อของนิทรรศการภาพถ่ายที่นำเอาชีวิต ห้องเรียน และอุปกรณ์ต่างๆ ของราม มาเป็นมุมมองผ่านเลนส์ สำหรับผมแล้วประเด็นของงานกับภาพถ่ายของ Luke ครั้งนี้ มันสื่อถึงมุมมองธรรมดา แต่มีรายละเอียดไม่ธรรมดาและไม่ติดอยู่ในข้อจำกัดของมันเองในรูปแบบที่เห็นเป็นประจำ ซึ่งความธรรมดา หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราค้นชินอยู่เสมอนั้น มักจะทำให้เรามองบางสิ่งบางอย่างผ่านเลยตัวเราไปไม่ได้ ภาพของมหาวิทยาลัยรัมคำแหงผ่านสายตานักศึกษาต่างชาติ แสดงให้เห็นถึงสายตาสดใหม่ สายตาซึ่งบางทีเห็นอะไรที่เราไม่เห็น เจกเช่นพุทธศาสนาที่นับวันนับเป็นที่พิศพิงใจของมนุษย์ทุกหนแห่งทั่วโลกมากขึ้นทุกๆ วัน แต่บ้านเราละมีผู้คน มีวัยรุ่นกี่คนที่ได้สัมผัสกับความธรรมดาของธรรมะนั้นันใหม่

หากบางทีเราอาจจะต้องมองโลกในสายตาสดใหม่เจกเช่น Luke ก็ได้ ถึงจะเข้าใจความธรรมดานั้นอีกครั้งหนึ่ง ๐



รักสงบ รักดี รัก  
และดีทั้ง “ตัวกู” อย่างเต็มที่  
มีสติ ปัญญา และปราณี  
หน้าที่ใคร ทำให้ดี เท่านั้นเอ๋ย

**WANGDEX**

[www.WANGDEX.co.th](http://www.WANGDEX.co.th)

## คำว่าน้ำใจ ใครๆ ก็ทำได้



ท่ามกลางอากาศร้อนระอุและแสงแดดแผดจ้าในยามบ่าย ผู้คนในตลาดแมริมกำลังเดินจับจ่ายซื้อของกันอย่างขะมักเขม้น รถมอเตอร์ไซด์เข้ามาจอดตามลานจอดรถอันมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด บ้างก็ต้องขับวนหลายรอบกว่าจะสามารถจอดได้ ภาพที่คนใน อ.แมริม ค้นพบเป็นอย่างดียิ่งคือ สีสากการโบกรถพร้อมเสียง ตะโกนจากชายพิการแขนด้วนทั้งสองข้างคนหนึ่ง “ถอยเลย ครับพี่ ตรงมาได้เลยครับ” แม้จะมีหยดเหงื่อไหลรินลงมาที่ ข้างแก้ม แต่รอยยิ้มยังคงฉายอยู่บนใบหน้าอันเสมอ “แสงเมือง คุณขอ” คือชื่อของชายชาวไทยใหญ่วัย 33 ปีคนนี้

ในปี 2542 หลังจากอุบัติเหตุถูกไฟช็อตระหว่างรับจ้าง เดินสายโทรศัพท์ ที่ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน เขาถูกส่งตัวมายัง โรงพยาบาลที่เชียงใหม่ และแพทย์จำเป็นต้องตัดแขนทั้งสอง ข้างของเขาออก หลังจากพักรักษาตัวแล้วเขาจึงตัดสินใจย้าย มาอยู่ที่ อ.แมริม จ.เชียงใหม่ แต่เนื่องจากตอนนั้นยังไม่มีงาน ทำจึงมาช่วยโบกรถที่ตลาดแมริมไปพลางๆ ภรรยาของเขา เป็นลูกจ้างขายดอกไม้ที่ตลาดวโรรส เขาจึงถือโอกาสนำพวง มาลัยมาขายเพื่อหารายได้ช่วยเหลือจุนเจือครอบครัวได้อีกทาง แม้จะไม่มากมายนักแต่ก็พออยู่พอกิน ที่ตลาดแมริม รถบาง

คันที่เขาช่วยโบกให้ก็อุดหนุนพวงมาลัย บางคันไม่ซื้อแต่ให้ เงินเล็กน้อยเป็นสินน้ำใจแก่เขา และแน่นอนว่าบางคันก็ไม่ซื้อ ไม่ให้เงินและไม่มีแม้แต่รอยยิ้มหรือคำขอบคุณ แต่นั่นก็ไม่ได้ ทำให้รอยยิ้มของเขาจางหายไปจากใบหน้า เพราะตัวเขาเอง ก็ไม่ได้หวังอะไร แต่มีความตั้งใจจะช่วยเหลือกันในชุมชนที่ ตัวเองอาศัยอยู่เท่านั้น แต่การทำความดีย่อมดีคู่มากับอุปสรรค เพราะมีคนบางกลุ่มไม่ชอบใจ ไปร้องเรียนเจ้าของตลาดกล่าว หาวว่า เขาเรียกเก็บเงินค่าจอดรถ จึงทำให้เขาต้องหยุดโบกรถ ไประยะหนึ่ง จากนั้นเจ้าของตลาดก็ได้เข้าใจเจตนาที่แท้จริงว่า สิ่งที่เขาทำไปนั้นไม่ได้หวังเงินทองแต่อย่างใด จึงอนุญาตให้เขา มาช่วยโบกรถต่อไป

“เกิดมาเป็นลูกผู้ชาย ยังไงก็ต้องสู้ ต้องอยู่ต้องทำให้ได้ ใช้ชีวิตให้มันคุ้มค่า และรักษาความดีเอาไว้” นั่นคือประโยค สุดท้ายที่ฝากไว้ให้คิด จากผู้ชายที่ชื่อ “แสงเมือง” คนขาย พวงมาลัยนักโบกรถแห่งตลาดแมริม แม้ว่าสิ่งที่เขาทำอาจ เป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ในสายตาคนทั่วไป แต่ก็ยิ่งใหญ่

หากเปรียบเทียบกับคนในสังคมสมัยนี้ที่สะกดคำว่า “น้ำใจ” แทบจะไม่มี ๐



ณัฐพล วังวิญญู

เรียนรู้โลกด้วยใจ



ตอนเด็กๆ คุณเคยตั้งเป้าหมายใหม่ว่าอนาคตคุณอยากเป็นอะไร แล้วตอนนี้คุณได้เป็นอย่างที่คุณคิดหรือเปล่า ที่จะทำให้คนอื่น ด้วยการเป็นนักจัดอบรมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในโรงเรียนและองค์กรต่างๆ โดยเน้น กระบวนการที่เสนอมิติทางจิตวิญญาณ ที่เรียกกันสั้นๆ ว่า “กระบวนการ” อะไรทำให้เขาเข้ามาสู่จุดนี้ ลองมาร่วมเรียนรู้ กันนะครับ

มูม: สมัยก่อนคุณณัฐพลเป็นคนยังไง แล้วทำไมถึงมาสนใจจุดนี้ได้

ก็เป็นคนสบายๆ นะ ง่ายๆ ชอบสนุก ชอบเรียนรู้ ชอบกินดื่มเที่ยว คบเพื่อน ชอบศิลปะร้องเพลง ดนตรี ชอบใช้ชีวิตที่มันมีสีสัน ชอบสนุก แต่ก็ชอบคิดหาที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นคนที่ชอบคิดว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร ตั้งคำถามแล้วหาไปเรื่อย ๆ เช่น ทำไมสังคมมัน เป็นอย่างนี้ ทำไมชีวิตเราเป็นอย่างนี้ หรือชีวิตเราอยู่เพื่ออะไร ผมไม่ค่อยตั้งคำถามไปข้างหน้าเท่าไหร่นะ ว่าจะทำอะไรบ้างไม่ได้คิด ชอบคิดว่าสิ่งที่เห็นอยู่มันเกิดจากอะไร ผมไม่ค่อยมีความทะเยอทะยานว่าอยากจะเป็นอะไร ถ้าถามว่าอยากมีเงินไหม ก็อยากมีนะ แต่ไม่ค่อยทะเยอทะยาน อยากจะรู้มากกว่าเป็นคนที่ไม่รู้ ไม่ค่อยอยากจะทำเท่าไร

มูม: แล้วตอนนี้กับตอนนั้นต่างกันตรงไหน

ตอนนี้มันทำด้วยสิ พอรู้มากแล้วมันก็ต้องทำไง ผมรู้สึกว่าชีวิตผมมันไม่เหมือนคนอื่นนะ มันไม่เหมือนคนบางคนผ่านวิกฤตแล้วก็พลิก ชีวิตอะไรอย่างนี้ผมไม่เป็นขนาดนั้น มันเหมือนค่อยๆ ออก ค่อยๆ สะสมความรู้ สะสมแรงบันดาลใจ สะสมความมั่นใจ แล้วผมไม่ได้เป็นคนมั่นใจอะไรมา เป็นคนขี้อาย ไม่มั่นใจ แต่เป็นคนชอบสนุก คุยกับเพื่อนฝูงนี้ชอบอยู่แล้ว จะให้ไปพูดในที่สาธารณะหรือ อะไรอย่างนี้ไม่เอา ไม่ชอบเป็นผู้นำ โดยเฉพาะงานอะไรที่ใหญ่ๆ

มูม: แล้วอะไรเปลี่ยนตรงนั้น

ผมเป็นคนชอบดู speech นะ ชอบคนพูดที่ให้พลัง ให้แรงบันดาลใจ ชอบคนพูดที่มี self-expression แบบเต็มที่ ผมดูจากหนัง เยอะนะ ความคิดดีๆ ที่ทำให้รู้สึกมีพลัง มันเริ่มเห็นว่าการพูดความคิดและความเชื่อที่ช่วยให้เป็นความจริงเหล่านี้ มันมีพลัง มัน fulfill ใจ เริ่มเห็นพลังของความคิด ผมเป็นคนอยู่ในโลกความคิดมาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว ความคิดกับความฝัน active ที่สุด ร่างกายของตัวเอง นี่ไม่ active เท่าความฝัน แต่เป็นนักกีฬาที่เล่นดี การเรียนผมก็เอาตัวรอดได้ ไม่ถึงขนาดเป็นเด็กเรียนนะ เรียนวิศวะอยู่ในอันดับต้นๆ แต่พอผมมาสนใจสังคมศาสตร์ ปรัชญา ศาสนา ก็ทำให้พลิกความสนใจเลย ส่วนหนึ่งก็คุณอา (วิศิษฐ์ วงษ์บุญ) ด้วยนะ ที่คล้ายๆ กระตุ้นเปิดโลก ตั้งคำถามชวนคุย แล้วก็ให้เงินไปซื้อหนังสือ ตอนนั้นเราซื้อหนังสือการ์ตูนอย่างเดียวเลย ไม่มีหนังสืออะไรที่มีสาระ

มูม: แล้วมาสนใจศาสนาช่วงไหน

คือคุณพ่อผมเขาอ่านมนุสยที่แท้ของท่านพุทธทาส แล้วก็พูดให้ฟัง และอีกอันหนึ่งคือ เดล คาร์เนกี (Dale Carnegie) เรื่องการ เอาชนะทุกข์บำรุงสุข ขณะมีตรึงใจคน มันเป็นการเข้าใจตัวเองและการเข้าใจชีวิต อ่านสนุกอ่านง่าย พออยู่ปี 3 ปี 4 ก็เริ่ม สนใจพระพุทธศาสนา อาจเพราะอยู่ในแวดวงของคุณอาซึ่งเต็มไปด้วยคนที่ เป็น activist ชาวพุทธ แล้วก็ได้คุยกันบ่อยๆ

เกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องพุทธ หรือพุทธในมิติของสังคมสมัยใหม่ มันจะไม่ใช่มโนคติเรื่องธรรมะแบบที่เราเคยได้ยิน มันก็น่าสนใจว่าคนรุ่นใหม่เขาเป็นผู้บริหาร แล้วเขาพูดเรื่องพระพุทธรูปศาสนา แสดงว่าคนเจ๋งๆ นี่ต้องเข้าใจเรื่องพุทธแน่เลย เราก็เลยสนใจ เมื่อก่อนก็ไม่สนใจหรอก อย่างมากเราก็รู้แค่ว่าวัดเป็นที่สงบ ถ้าเราอยากสงบเราก็ไปวัด แต่ที่จะเข้าใจอะไรมากกว่านั้นไม่รู้

มูม: มีไปปฏิบัติธรรมอะไรบ้างไหม

พอเรียนจบก็ไปบวช แล้วไปอยู่กับพระไพศาล (วิสาโล) ที่ชัยภูมิ จากนั้นค่อยกลับมาอยู่เชียงใหม่ ผมบวชปีกับสิบวันครบ ช่วงนั้นก็ช่วยได้เยอะนะ ทำให้เห็นความอยาก ความกลัวอะไรเยอะแยะของตัวเอง แต่ที่เห็นมากกว่านั้นคือวิถีชีวิตของชาวบ้าน อันนี้ผมว่าผมได้เยอะ ผมอยู่ในเมืองมาตลอด ไม่ค่อยได้อยู่ชนบท พอไปอยู่อย่างนั้นเลยได้เห็นความงาม เห็นวิถีชีวิต เห็นความยากลำบากด้วย ไม่ได้เห็นด้านงามด้านเดียว ได้รู้สึ่วชีวิตมันมีอะไรมากกว่าที่คิด

มูม: เลียบวชยาวเป็นปีเลย

ตอนแรกตั้งใจจะบวชแค่สามเดือนด้วยซ้ำ อย่างที่ว่าผมเป็นคนชอบทำกิจกรรมนะ ปฏิบัติธรรมด้วยแต่ก็อยากทำกิจกรรม ก็มีจัดค่ายพุทธบุตรด้วย จากนั้นก็ขึ้นไปบนดอยไปเยี่ยมครอบครัวของเด็กๆ ก็ไป ช่วยเขาแก้ปัญหาอีก เขาจะโดนไล่ที่ออกจากบนดอย เพราะว่าทำการเกษตรสารเคมี แล้วประเด็นเรื่องไล่คนออกจากป่าตอนนั้นกำลังแรง ก็เลยพาชาวบ้านไปดูงานเกษตรแบบยั่งยืน ตอนนั้นผมมีเงินเท่าไรเหามาลงทุนให้ชาวบ้านหมด กลายเป็นพระองค์เดียวที่ไปประชุมที่เชียงใหม่ในเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืน

มูม: แล้วพอสึกออกมาทำอะไรเป็นอย่างแรก

ทำหนังสือปาจารย์สาร แล้วก็เล่นเปียโนทันที (ฮา) สำหรับผมดนตรีคือเครื่องมือสื่อสารทางจิตวิญญาณชนิดหนึ่ง มันเป็น art ไม่ใช่เพื่อสนุกนะ แต่เป็นเพื่อความสุข เพื่อความสงบ คือสื่อพวกนี้มันช่วยซ่อนให้สังคมจากเรามาข้างลง พอข้างลงแล้วจะเจอความสงบ ความสุข แล้วค่อยเจอการรู้ตัว การรู้ธรรมะ ตอนผมบวชอายุ 24-25 เป็นช่วงชีวิตที่กำลังต้องการความหลากหลายของวิถีชีวิต ผมต้องการลองเดินหลายๆ วิถีดู เราจะได้เข้าใจคน เราอยากเข้าใจประสบการณ์เหล่านั้น คือมันมีความรักที่จะเข้าไปคลุกคลี รู้จักชีวิตที่แตกต่าง ผมจะมีเสียงเรียกจากชนเผ่า จะชอบโหยหาอะไรที่โบราณ ไม่ใช่โบราณคดีนะ แต่เป็นวิถีแห่งชีวิตที่มีมาก่อนยุคสมัยนี้ มันมีอะไรที่มีเสน่ห์ดึงดูด ผมถือว่ามันเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์เลย ก่อนที่จะมีคำอธิบายอย่างอื่นเข้ามา มันรู้สึกว่่าลึกลับดี ผมมองชีวิตแบบลึกลับนะ ผมจะชอบพวกงานเขียนของรุมี (Rumi) หรือการอธิบายโลกแบบที่ไม่ต้องชัดเจนมากเกินไปแต่ใช้ความรู้สึกเอา แล้วก็เอาหนึ่งด้านที่เป็นศิลป์ในตัวเองไปเชื่อมกับประสบการณ์ต่างๆ ตรงๆ

มูม: เหมือนกับว่าในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นการเอาความรู้สึกของตัวเองไปสัมผัสกับความรู้สึกของผู้อื่น มากกว่าที่จะไปอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจหรือเปล่า

ใช่ นั่นก็เป็นส่วนหนึ่ง คือเวลาเราทำงานมันมีหลายบทบาทใจครับ แต่ที่สำคัญคือการรับรู้ของเรา เรื่องความรู้สึกเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังคำพูด เบื้องหลังคำอธิบาย นี่ก็ถือว่าเป็นด้านของการทำงานที่สำคัญ การพูดก็เป็นอีกด้านหนึ่ง





พอมาสัมผัสมากขึ้น  
เราก็เห็นเลยว่า  
มนุษย์มันทุกข์ทั้งนั้น  
ต้องการความช่วยเหลือทั้งนั้น



มูม: แล้วเวลาจัดกิจกรรมก็นำหลักธรรมะเข้าไปอธิบายด้วยยังง

เวลาจัดกิจกรรมผมจะไม่ใช้คำว่าธรรมะเลยนะ แต่คนเขาจะพูดเองว่าอันนี้มันธรรมะ อันนี้มีประโยชน์ อันนี้ใช้ได้กับชีวิต ตอนนี้อยู่ในยุคที่ภาษาเป็นเครื่องมือที่มีพลังมาก แล้วก็ขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นอุปสรรคเหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้กับใคร เราใช้มันยังงัย ยุคนี้การสอนด้วยการอธิบายขยายความทำให้พลังมันลดลงไปเยอะ เพราะถ้าอธิบายเหล่านั้นมันไม่ได้สอดคล้องกับประสบการณ์ตรงของคนฟังแล้ว ยังงัยมันก็ไม่เข้าใจ ผมใช้วิธีเอาประสบการณ์ตรงของคนเรียนเป็นตัวตั้ง แล้วหาคำอธิบายจากในนั้น แล้วก็สร้างบทสนทนาจากประสบการณ์ชีวิต จากประสบการณ์ตรงที่เกิดในการทำกิจกรรม แล้วก็สะท้อนออกมา กลั่นมันออกมา ถึงสิ่งที่เขาได้นั้น เป็นประโยชน์กับเขายังงัยบ้าง ผลลัพธ์มันเกิดขึ้นยังงัย

มูม: ในการอบรมแต่ละครั้งจะเน้นอะไรมากที่สุด

เรื่องสำคัญที่สุดที่เราเน้นมาก ๆ ก็คือการฟัง การฟังนี้มันเปลี่ยนโลกของคุณได้ เชื่อไม่เชื่อลองดู เพราะส่วนใหญ่เราฟังด้วยการตีความทั้งนั้นนะ ฟังแล้วตีความทันทีเลย มันเกิดขึ้นตลอดเวลา ตีความตลอดเวลา แล้วเราจะเชื่อได้ยังงัยว่า การตีความที่เราากำลังทำอยู่นี้มันใช่จริง ๆ เอาแค่ให้เรารู้เท่าทันว่าเรากำลังตีความ แล้วเราสามารถเปิด channel อื่นของการรับรู้ เปิด channel ของความรู้สึก โดยที่ไม่ต้องฟังแล้วพยายามวิเคราะห์ หรือพยายามทำความเข้าใจอะไร แค่นี้คนก็พูดได้เยอะแล้วละ ว่าชีวิตของเขาที่ผ่านมามีความขัดแย้งจำนวนมากเกิดขึ้นจากตีความอยู่ในโลกของตัวเอง ไม่เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งเลย แต่ทุกทีเราก็มั่นใจว่าเราเข้าใจ บางทีเราเต็มไปด้วยคำอธิบายมากกว่านะครับ คำพวกนี้มันอาจไม่ใช่คำที่อยู่ในสารานุกรมของคำว่าธรรมะมากนักนะ แต่ว่าเมื่อทำงานกับคนรุ่นใหม่ คนรุ่นใหม่ในที่นี้อาจจะหมายถึงคนอายุ 50 กว่าด้วยนะ ผมหมายถึงคนที่ต้องการภาษาที่ไม่แข็งตัว แต่สามารถพาเขาให้เข้าไปยืนยัน หรือว่าเข้าใจประสบการณ์ตัวเอง มันเป็นยุคของปัจเจกนิยมนะ ที่นี้พอเป็นปัจเจกนิยมแล้ว เราจะเอา text ไปสำคัญกว่าประสบการณ์ของเขาไม่ได้ ปัจเจกนิยมคืออะไรครับ เขาใส่ใจกับเรื่องของตัวเอง เราก็ต้องเข้าไปใส่ใจในตัวเขาให้มันได้ขยายออกมา นี่คือวิธีการที่ผมใช้ครับ

มูม: แล้วใช้เวลานานไหม กว่าที่จะฟังโดยที่ไม่ตัดสินเป็น

ตัดสินนี้มันยิ่งกว่าตีความอีกนะ เช่น คนขับรถเร็วนี้คือการประเมิน แต่ถ้าเราบอกว่าคนนี้ขับรถ 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เราเห็นถนน อันนี้ไม่ได้ประเมิน เพราะเห็นจริง ๆ แต่ที่บอกว่าขับรถเร็วนี้หมายถึงว่าอันนี้ทำอยู่เรื่อย ๆ มันเป็นความรู้สึก ผมว่าการตีความมันไม่ได้เป็นอุปสรรคจนกระทั่งมันเข้าไป overlap กับการตีความของคนอื่นที่ต่างกับเรา มันหมายความว่าเราไม่จำเป็นต้องมาพยายามให้รู้ตัวว่าเรากำลังตีความอยู่หรือเปล่า แต่เราควรที่จะพยายามรู้ตัว เมื่อมันเกิดการปะทะขึ้นในการตีความ อย่างเวลาเรานั่งคุยกันก็ต้องเช็คการตีความของตัวเองแล้ว โดยเฉพาะเวลาที่เรากำลังเหนื่อย เพราะความคิดทั้งหลายมันกำลังป่วน ถามว่าจัดการสิ่งเหล่านี้ได้มากน้อยขนาดไหนสำหรับผม ผมทำได้มากขึ้น จับได้เร็วขึ้นและก็รู้ความต้องการตัวเองมากขึ้น รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น รู้ว่าเรากำลังคิดถึงคนนี้อย่างตัดสิน เพราะเรามีภาพเก่า ๆ ของเขา รู้อีกอันที่ผมบอกคือรู้ความต้องการหมายความว่า ถามตัวเองว่าเราต้องการอะไร ทำไมเราถึงคิดเรื่องนี้อยู่ เราต้องการให้งานมันสำเร็จ หรือมากไปกว่านั้นเราต้องการการยอมรับ หรือว่าเราต้องการแค่ความสบายใจ เพราะงานมันจะสำเร็จ อะไรอย่างนี้ เช็คตัวเองแล้วจะเกิดความสำเร็จ พอรู้ตรงนี้มันสบายเลย เพราะความต้องการอยู่ที่เราใจครับ



## ดนตรีคือเครื่องมือสื่อสารทางจิตวิญญาณชนิดหนึ่ง มันเป็น art ไม่ใช่เพื่อสนุก แต่เพื่อความสุข เพื่อความสงบ



มันไม่ได้อยู่ที่เขา คนประเมินคนอื่นจนไม่รู้ตัวว่าเรากำลังประเมินคนอื่น จริงๆ เราก็ประเมินตัวเองตลอดเวลาเลยนะ ประเมินคนอื่นด้วย

มูม : คือต้องให้สองอย่างมันพอๆ กัน ไม่ใช่มีแต่ประเมินคนอื่นใช่ไหม

ใช่ คือ survival mode โหมดปกป้องนี่มันกระตุ้นให้เรามองออกไปข้างนอก เหมือนเวลาสัตว์มันปกป้องตัวเองไง ศัตรูมันมาจากข้างนอก ฉะนั้นโดยสัญชาตญาณแล้ว สมองเราจะทำให้เราใส่ใจไปข้างนอกหมดเลย นี่คือเพื่อ survive เพื่อเอาชีวิตให้รอด แต่ทุกวันนี้คนมันไม่ได้ survive เพื่อเอาชีวิตให้รอด ลึกๆ คน survive เพื่อเอาอัตราให้รอด ภาพลักษณ์นี้สำคัญยิ่งกว่าชีวิตอีก ฉะนั้นทุกวันนี้คนเราอยู่ในภาวะที่พลังชีวิตออกไปข้างนอกหมด ประเมินคนอื่น จัดการโลก จัดการงาน จัดการทุกอย่าง ก็น่าเห็นใจ ผมว่าไม่แปลก ไม่ผิดด้วย เพียงแต่อย่าทำยังไงให้เห็นว่า ทำอย่างนี้เพื่ออะไร เราพยายามจะตอบสนองอะไร แล้วมันได้ไหม หรือมันต้อง run ไปเรื่อยๆ เพียงแต่เมื่อเราเจอคำตอบแล้ว ชีวิตเราอาจจะมีคุณภาพใหม่ก็ได้ อาจจะไม่เปลี่ยนชีวิต ไม่เปลี่ยนงาน ไม่เปลี่ยนอะไรแล้ว แต่คุณภาพใหม่เพราะพอเรารู้ว่าเป้าหมายของเราเพื่ออะไรแล้ว แสดงว่าเรายอมเป็นเจ้าของมันนะ มันหมายความว่าเราเป็นเจ้าของทุกอย่างที่เป็นผลลัพธ์จากการกระทำของเรา ล้มเหลวก็เป็นของเรา แล้วจะรู้สึกกลัวอะไร ถ้าเราตั้งเป้าหมายของตัวเองแล้ว

มูม : มาถึงตรงนี้ทั้งงานที่ทำและชีวิตที่ใช้อะไรคือสิ่งที่คุณรู้สึกและเป็นความภูมิใจ

ก็แค่ชีวิตนะ ไม่ใช่แค่มนุษย์ ชีวิตอื่นๆ ด้วย แคร์ในเรื่องการอยู่ร่วมที่เกื้อกูลกัน มันเป็นเรื่องที่ทำให้มีแรงบันดาลใจในการทำงานนะ ความภูมิใจก็คืองานที่ทำมา งานกระบวนการเรียนรู้พวกนี้ มันเป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะใหม่ แล้วเราก็เป็นกลุ่มคนกลุ่มแรกๆ ที่เหมือนมาทางทาง ได้ทำทลายตัวเอง เมื่อก่อนตัวเองไม่เชื่อเรื่องการเข้าไปอยู่ในแวดวงธุรกิจเลยนะ เพราะว่ารู้สึกว่ามันไม่มีประโยชน์กับโลกเท่าไร เมื่อก่อนจะมีมุมมองแบบवादาดายอะ ตัดสินใจอะ ผมถึงเชื่อในกระบวนการประชาชน เอ็นจิโอ งานเครือข่าย ศาสนา สิ่งแวดล้อม อะไรพวกนี้ จะไม่ยอมให้ตัวเองเข้ามาเกี่ยวข้องกับธุรกิจเท่าไร การพูดเรื่องเงินเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับผม จะคิดเท่าไรนี้ยากจิบหาย แต่พอมาสัมผัสมากขึ้นเราก็เห็นเลยว่า มนุษย์ทุกที่มันทุกข์ทั้งนั้น ต้องการความช่วยเหลือทั้งนั้น แล้วก็เห็นอีกมุมเลยนะว่าในโลกธุรกิจนี้ละ เรายังต้องคลุกวงใน เปลี่ยนมันจากข้างในให้ได้ เพราะว่าพวกนี้มีอำนาจการทำลายเยอะ เอาเปรียบได้เยอะด้วย นี่เป็นสิ่งที่ผมรู้สึก มันทำให้เราได้เข้าใจมนุษย์มากขึ้น ตัดสินน้อยลง การสร้างทีมก็เป็นความภูมิใจอีกอันหนึ่ง พอทำงานแล้วมันขยายตัว ขยายการรับรู้ออกไปในสังคม ทีมงานที่ทำงานด้วยกันก็เติบโต ปีสองปีก็เติบโตสามารถเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ในพื้นที่ของการทำงานเขาก็สามารถดูแลกระบวนการเรียนรู้ที่เริ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น งานตรงนี้นี่มันทำให้คนมองพันภาพภายนอกมากขึ้น ไม่รีบตัดสิน ก็น่าจะช่วยได้ครับ แต่มันก็ไม่ได้สำเร็จรูปหรอก มันต้องเรียนรู้อะไรอีกเยอะ สังคมมันหลากหลายขึ้น คนก็ตัดสินกันได้ง่ายขึ้นครับ ○



คนกินนม  
ก็รู้หญ้า  
ต่างสะพัด  
คื่นสภาพ

แม่โค  
อาศัย  
หมุนเวียน  
สู่ดิน

โคกินหญ้า  
ได้ดินหิน  
เปลี่ยนกันกิน  
หญ้ากินเรา



วิมล เจือสันติกุลชัย



# รู้จักใช้ 4G ชีวิตนี้ ไม่มีปัญหา



# ชีวิตเริ่มต้นก็มีทุกข์

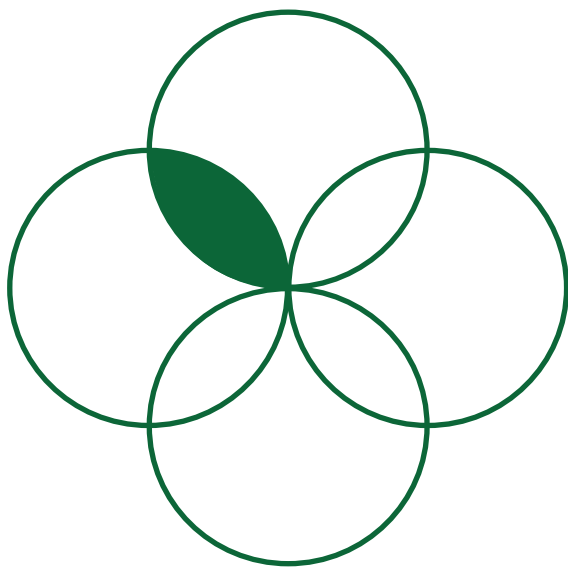
มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นคนรวย คนจน คนฉลาด คนโง่ ล้วนต้องประสบพบกับความทุกข์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากการกลัวการแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากของรัก การได้ในสิ่งที่ตนไม่ได้รัก เป็นต้น อาจต่างกันเพียงชนิดและระดับของความทุกข์เท่านั้น แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีปัญญา จึงพยายามค้นหาวิธีแก้ทุกข์มาโดยตลอด โดยไม่ว่าจะถูกทางหรือไม่ก็ตาม ตั้งแต่การปกป้องตัวเองจากสิ่งภายนอกที่จะเข้ามาทำอันตรายแก่ร่างกาย จนไปถึงการป้องกันสิ่งที่จะเข้ามาทำร้ายทางด้านจิตใจด้วย ในที่สุดการพยายามปกป้องอันตรายนั้นก็ได้เปลี่ยนรูปแบบไป เป็นการสร้างสิ่งประดิษฐ์มาบำรุงกายและใจแทน ฉะนั้นจึงไม่แปลกอะไรที่จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกเกิดขึ้นมากมายและเกิดขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่มนุษย์กลับมีทุกข์มากขึ้นเช่นกัน ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะความเคยชินที่ได้รับจากความสะดวกสบายนี้เอง เช่น เมื่อก่อนการส่งข้อมูลอาจจะต้องรอกันเป็นเดือน ๆ เพราะต้องอาศัยการเดินทางโดยเท้าหรือม้า ปัจจุบันการส่งข้อมูลรวดเร็วเพียงปลายนิ้วสัมผัสไม่ถึง 3 วินาทีก็สามารถส่งข้อมูลได้แล้ว แต่ถ้าส่งไม่ผ่านสัก 3-4 ครั้งทั้งคนส่งและคนรับก็จะเริ่มหงุดหงิดตามไปด้วยเลยทีเดียว

หากใครเคยดูหนัง Sci-fi เรื่องไหน แล้วคิดว่าไม่มีทางจะเป็นไปได้คงต้องกลับมาคิดใหม่ เพราะเทคโนโลยีและสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ที่สืบต่อความคิดมาจากในหนัง กำลังถูกสร้างให้เป็นเรื่องจริงเพิ่มขึ้นทีละอย่างสองอย่างแล้ว โดยเฉพาะสิ่งประดิษฐ์ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของความแข็งแรงทางร่างกายและสมองโดยตรง เริ่มมีบทบาทเข้ามาในชีวิตประจำวันมากขึ้นเรื่อยๆ ยกตัวอย่าง เช่น หากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับกล้ามเนื้อ เพียงเปิดทีวีแล้วมองหาสินค้าที่จะช่วยให้คุณเป็นคนหุ่นดี ก็จะมีคนขายอย่างรายการ หากลูกมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับสมอง ปัจจุบันก็มีการสร้างเครื่องมือที่สามารถสแกนสมองได้โดยตรงในขณะที่ยังตื่นอยู่ด้วยซ้ำ เพื่อที่จะเข้าใจถึงปัญหาที่อยู่ในสมองได้อย่างทันท่วงที แม้แต่ในทางเจริญสติสมาธิ ก็ยังมีอุปกรณ์เสริมที่ทำให้เข้าถึงสมาธิได้ง่ายยิ่งขึ้นอย่าง แวนตาสมาธิ ที่เพียงสวมใส่แว่นกันแดดติดหูฟังตัวนี้เข้าไป ก็จะทำให้คุณสงบได้ในทันที โดยมีวิจัยมาว่า มันสามารถปรับคลื่นสมอง ให้อยู่ในคลื่นที่สงบนิ่งพร้อมเรียนรู้ได้ ปัญหาก็คือ ทั้งๆ ที่มีอุปกรณ์ช่วยตั้งขนาดนี้แล้ว ทำไมคนยังทุกข์กันอยู่อีกเล่า ก็แน่นอนบางคนอาจเข้าไม่ถึง แต่ในขณะที่เดียวกันบางคนถึงเข้าไปแล้วก็ไม่ถึงเหมือนกัน

และด้วยเหตุนี้เอง “มูม” ฉบับนี้จึงขอแนะนำอุปกรณ์ที่เรามั่นใจว่าสามารถแก้ทุกข์ได้มาฝาก อุปกรณ์ที่ว่านั่นคือ “ 4G ” (ไม่ต้องรอนานเหมือน 3G เพราะเข้าไทยมาเป็น 1000 ปีแล้ว)

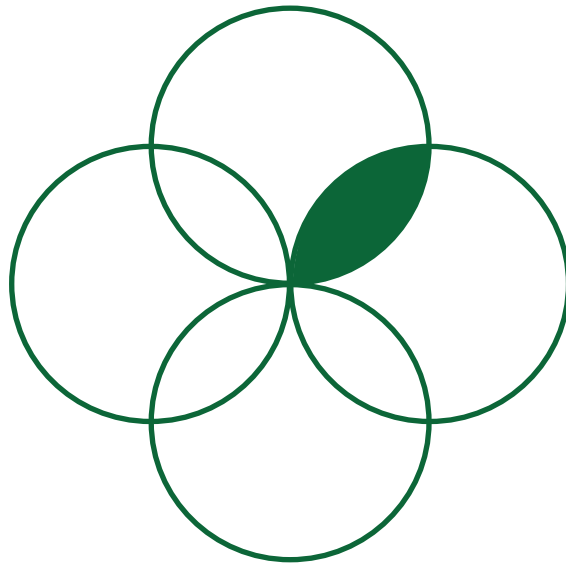
4G คืออะไร 4G ที่ว่ามาจากคำว่า 4 Great Noble Truths แปลเป็นไทยว่า ‘ความจริงอันประเสริฐ’ หรืออาจจะคุ้นกว่าถ้าบอกว่ามันคือ ‘อริยสัจ 4’ นั่นเอง แม้ว่าจะไม่ใช่นวัตกรรมใหม่แต่ก็ยังใช้ได้เสมอ และสามารถใช้ได้กับปัญหาในชีวิตประจำวันทั่วไปด้วย แต่จะใช้อย่างไรนั้นมาดูกันเลยว่าอริยสัจ 4 ที่ว่านั่นมีอะไร และมีวิธีปฏิบัติอย่างไรบ้าง





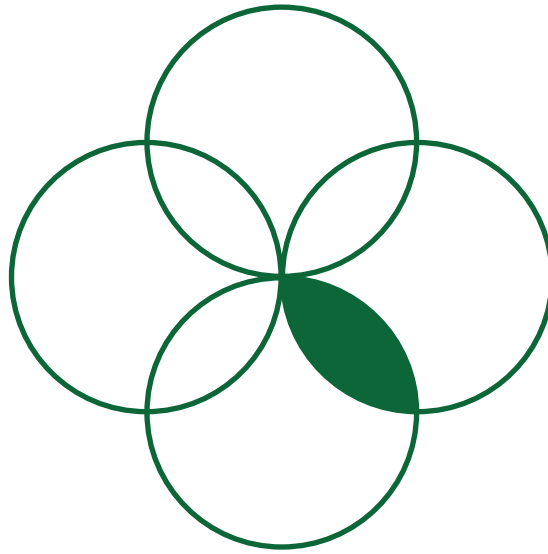
**ทุกข์** คือ ความทุกข์ หรือ สภาพที่ทนได้ยาก เรียกง่าย ๆ ว่าเป็นสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางใจจัดเป็นทุกข์หมด ทุกข์ทางกายก็ เช่น มีแขนก็ปวดแขน มีหัวปวดหัว มีท้องปวดท้อง เป็นต้น ส่วนทุกข์ทางใจ ก็เริ่มตั้งแต่ การไม่ได้ ดังใจในสภาพต่างๆ เช่น อยากอยู่กับคนรัก แต่คนรักไม่ยอมอยู่ด้วยก็ทุกข์ ทุกข์จากความสูญเสีย หรือแม้แต่การได้ของมาบางทีก็ทุกข์เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าสูญเสียแล้วทุกข์อย่างเดียว เช่น เจ้าของอยากได้แหวนแต่งงาน แต่เจ้าบ่าวดันให้วงที่ไม่ถูกใจดูสิ ของก็ได้ แต่ก็ยังไม่พอใจอยู่ดี ทั้งนี้ทั้งนั้นตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ทุกข์กายก็จะเกิดขึ้นได้เรื่อยๆ ส่วนทุกข์ใจนั้นแก้ได้แต่ต้องแก้ให้เป็น นั่นคือต้องคลายจากความยึดมั่นถือมั่นให้ได้

**วิธีนำทุกข์ไปใช้คือ** ต้องรู้จักทุกข์ให้เป็น หรือต้องนำทุกข์มาศึกษาพิจารณา ให้เข้าใจว่านี่คือปัญหาจริง ๆ ไม่ใช่มองอย่างอื่นเป็นทุกข์ ต้องเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง เหมือนคนโดนระเบิดแล้วรู้สึกเย็นวาบที่ขา ก็ต้องไม่ไปพุ่มพ่ายว่าขาขาดแน่แล้ว แต่ต้องดูมันก่อนว่าเป็นอะไรแน่ อาจจะถลอกเฉยๆก็ได้ เมื่อเข้าใจว่าปัญหาคืออะไรแล้ว ก็จะสามารรถกำหนดขอบเขตของปัญหาได้ ภาษาพระเรียกว่า ปริณญา



**สมุทัย** คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น หากมองในเรื่องทางกาย เช่น ปวดท้องก็ต้องรู้ว่าปวดท้องเพราะอะไรก่อนที่จะรักษาได้ถูกต้องไม่รักษาผิดโรค เดี่ยวจะยิ่งลามไปกันใหญ่ นอกจากจะไม่หายแล้วอาจจะทำให้ทรุดหนักได้อีก ในทางใจก็คือ ต้องรู้จักความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ทำให้กระวนกระวาย เกลียดนั่นหงุดหงิดนี้ ไปเรื่อยๆ ไม่ปลอดโปร่งให้ได้

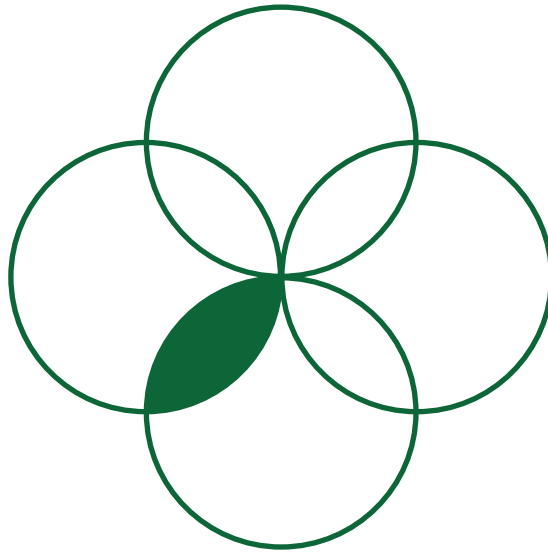
**วิธีนำสมุทัยไปใช้คือ** เมื่อรู้จักว่าอะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์แล้วต้องขจัดออกไปให้ได้ หากมีทุกข์ทางกาย เช่น รู้ว่าที่ร่างกายป่วยเพราะทานอาหารผิดเกินไปก็ต้องมีสติไม่ตามใจตัวเองขจัดเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นให้ได้ เมื่อรู้เหตุเช่นนี้แล้วในทางใจก็เหมือนกัน ต้องมีสติมายับยั้งจิตใจตัวเองให้ได้ ไม่ใช่เพียงห้ามความคิด แต่เป็นการตัดระบบความคิดทิ้งไปเลย ดึงตัวเองกลับมาอยู่กลับปัจจุบันไม่ปรุงแต่งความคิดต่อไป การขจัดเหตุแห่งทุกข์นี้เอง ภาษาพระเรียกว่า ปหานะ



**นิโรธ** คือ สภาพที่พ้นจากทุกข์ หรือว่า สภาพที่ทุกข์ดับไป เหมือนคนป่วยรักษาโรคจนหายป่วย จิตใจย่อมเบิกบาน ปลอดโปร่ง ไม่ถูกบีบคั้นอีก ทุกวันนี้เราทุกข์กันเพราะความคิดมากกว่าทางกาย ลองนึกดูว่าหากเราไม่มีทุกข์ในจิตใจเลย จะเป็นสภาพที่โปร่งโล่งขนาดไหน จะมีอิสระได้ขนาดไหน

**วิธีน่านิโรธไปใช้คือ** เอาไปตั้งไว้เป็นจุดหมายเพื่อเดินให้ถึง แล้วตั้งใจทำให้เกิดขึ้นมีขึ้นให้ได้ เช่นคนที่ทำงานแล้วประสบปัญหา ต้องมีจุดหมายที่ชัดเจน ไม่อย่างนั้นการแก้ปัญหา ก็เป็นการแก้ไปอย่างไม่มีจุดหมาย ฉะนั้นเมื่อรู้ถึงทุกข์ (ปัญหา) แล้วได้กำหนดสภาพพ้นทุกข์แล้ว ก็ต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ ภาษาพระเรียกว่า สัจฉิกริยา





**มรรค** คือ ทางพันธุกรรม หรือ ข้อปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากปัญหาที่เผชิญอยู่ เช่น หากร่างกายอ่อนแอป่วยง่าย เมื่อรู้แล้วว่าสาเหตุมาจากการไม่ได้ออกกำลังกาย ก็ตั้งเป้าหมายว่าต้องแข็งแรง จากนั้นก็เริ่มออกกำลังกายตามแบบที่ควรทำ ตามข้อปฏิบัติที่ได้รับคำแนะนำจากผู้รู้จนร่างกายแข็งแรง เช่นเดียวกันกับทางใจ เมื่อรู้แล้วว่าทุกข์เกิดจากใจ จากความอยาก จากความยึดมั่นถือมั่น ก็ต้องหาทางละมันออกไปให้ได้ โดยวิธีการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอน

**วิธีนำมรรคไปใช้คือ** ต้องทำให้บ่อยๆ หมั่นทำให้เกิดขึ้นให้ได้ ถ้าร่างกายจะแข็งแรงหายจากโรคได้ก็ต้องหมั่นรักษา เช่นเดียวกับใจที่ต้องหมั่น ฝึกฝนจนพันธุกรรมได้เหมือนกัน ภาษาพระเรียกว่า ภาวนา


หากจะพูดให้ง่ายก็คือ ต้องรู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร เราต้องการอะไร และเราต้องทำอย่างไรบ้าง นั่นแหละคือวิธีแก้ทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 หรือ 4G แห่งวิถีพุทธนั่นเอง หากทำได้ตามนี้ รับรองว่านอกจากจะมีสันติภาพภายในแล้ว ยังมีสันติภาพภายนอกแผ่ไปหาผู้อื่นรอบข้างอีกแน่นอน ...

สมัยพุทธกาล พระมาลुकยบุตรเคยมีข้อสงสัยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงไม่ยอมตอบปัญหา เช่น โลกเที่ยงหรือไม่ โลกมีที่สิ้นสุดหรือไม่ เป็นต้น และเมื่อพระพุทธเจ้าไม่ยอมตอบปัญหาเหล่านี้ ทำให้พระลูกยบุตรไม่พอใจและจะสึกเสีย เพราะนี่เป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับท่าน แต่พระพุทธเจ้ากลับตรัสกับพระมาลुकยบุตรมีใจความว่า “ที่เธอมาบวชเป็นภิกษุนี้ เราเคยบอกหรือเปล่าว່ว่า จะทำนายเรื่องพวกนี้ให้” แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “หากมีชายคนหนึ่งถูกลูกศรที่อาบยาพิษไว้หนา แล้วบรรดาญาติต่างก็ช่วยกันพามาหาหมอที่ชำนาญ แต่ชายคนนั้นกลับตอบว่า ถ้าเรายังไม่รู้จักรคนยิงว่าเกิดอยู่ในตระกูลไหน ชื่ออะไร บ้านอยู่ไหน สูง ต่ำ ดำ ขาวยังงี้ เราจะไมยอมเอาลูกศรนี้ออกเด็ดขาด แล้วถ้าเรายังไม่รู้ว่าเครื่องยิงที่ใช้ยิงลูกศรนี้เป็นชนิดไหน ทำมาจากอะไร ใช้งานแบบไหน ลูกศรที่ยิงเรานั้น ทำด้วยไม้ที่เกิดเองหรือไม่ปลุก ทางลูกศรที่ยิงเรานั้น เขาเสียบด้วยขนปีกนกแร้ง นกตะกรุม เหยี่ยว นกยูง หรือนกอะไร เราจักไม่นำลูกศรนี้ออกเด็ดขาด ชายคนนี้คงต้องตายโดยที่ไม่รู้อะไรแน่ๆ”

หากลองมองย้อนกลับมาดูตัวเราที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน มีกี่ครั้งที่เราต้องทุกข์มากขึ้นจากการแก้ปัญหาผิดจุด เช่น บางคนมีความทุกข์ที่เกิดจากการที่ทำงานไม่เสร็จ แต่กลับมาแก้ปัญหาด้วยการกิน บางคนหงุดหงิดก็ไปเล่นเกม ซึ่งบางทีก็รู้สึกดีหลังจากเล่น แต่หลายครั้งก็หงุดหงิดมากขึ้น หลายคนก็ไปดื่มเหล้าเมายา ซึ่งนอกจากจะไม่ได้แก้ปัญหาให้แล้ว ยังเพิ่มปัญหาให้อีกต่างหาก และหากจะมองจากปัญหานี้ ต้องพิจารณาว่าปัญหาคืออะไรแน่ มองปัญหาเป็นสองส่วนก่อน ทั้งในส่วนที่เป็นภายนอกก็ต้องพิจารณาดูว่า **ทุกข์**มันอยู่ที่ไหน เป็น**ทุกข์**ที่แก้ได้หรือไม่ได้ **ทุกข์**ที่แก้ไม่ได้ก็เช่น ไม่อยากให้แดดร้อน ไม่อยากให้พระอาทิตย์ขึ้น นี่เป็นสิ่งที่แก้ไม่ได้ แต่ที่แก้ได้ก็คือ หากว่าแดดร้อน ก็เดินหลบเข้าไปในอาคารเสีย หรือว่า หากหมวกใส่หาพัดลมเป่า ก็แก้ที่ตัว **ทุกข์**คือเรา**ทุกข์**เพราะร่างกาย ก็แก้ที่ร่างกาย

แต่**ทุกข์**ที่เป็นปัญหาจริง ๆ ส่วนใหญ่มาจากภายในใจทั้งสิ้น ต้องเข้าใจให้ได้ว่าอะไรคือ**ความทุกข์** ความคิดของเราเอง ไข่มุขใหม่ที่**ทำให้ทุกข์** เราคิดอะไรทำให้รู้สึกไม่สบายใจ แล้วเหตุแห่ง**ทุกข์**คืออะไร มาจากการปรุงแต่งของความคิดไข่มุขใหม่ แล้วจะทำอย่างไรถึงจะแก้**ทุกข์**ตัวนี้ได้ ทางแก้**ทุกข์**ตัวนี้ต้องมีสติไข่มุขใหม่ มีสติอย่างไรถึงจะไม่**ทำให้ทุกข์**เกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วว่า**ความทุกข์**เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง ก็ต้องมีสติให้ทันในการปรุงแต่ง ความคิดที่จะพัฒนาไปเป็น**ความทุกข์**ก็สะดุด ไม่สามารถก่อตัวเป็น**ทุกข์**มากได้ ยิ่งทำแบบนี้บ่อย ๆ นอกจาก**ความทุกข์**ใจจะน้อยลงแล้ว ปัญหาอื่น ๆ ก็จะตามมาก็น้อยลงด้วย การพัฒนาทางจิตใจจึงถือเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับมนุษย์

ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาทางด้านความคิดจิตใจแล้ว จะต่างอะไรกับสัตว์ที่มีชีวิตอยู่เพื่อ กิน อยู่ สืบพันธุ์ สนุก และ**ทุกข์** จากการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองไปวัน ๆ เท่านั้น ๐



คนจำนวนมากนับถือศาสนา  
เพียงเพื่อหวังจะหนีเคราะห์  
และขอโชค แต่ชาวพุทธแท้  
นับถือศาสนาเพื่อช่วยให้เรา  
พัฒนาความสามารถ  
ที่จะเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค

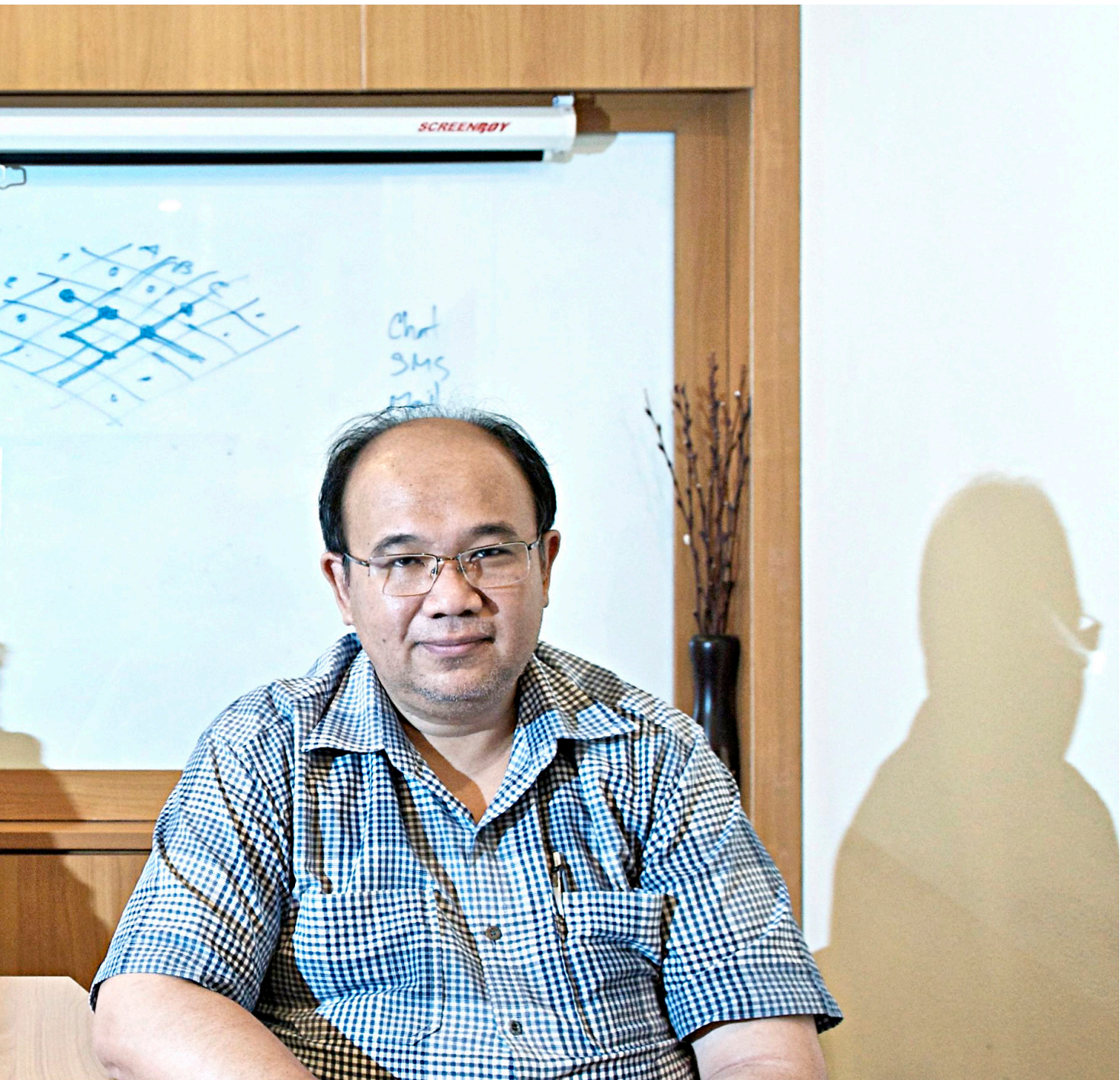


พระพรหมคุณาภรณ์  
(ป.อ. ปยุตฺโต)

สมเกียรติ - ปวีณา มะโนประเสริฐกุล และครอบครัว







สมัยเมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว บ้านไหนมีคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ลูกหลานเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จะถูกมองว่าไฮเทคมีลูกเป็นเด็กเรียนรอบรู้ เป็นต้น แต่ว่าในปัจจุบันมุมมองเรื่องนี้ได้เปลี่ยนไปแล้ว และเกมก็เป็นเหมือนจำเลยที่ถูกวิจารณ์ถึงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะประเด็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากผู้เล่น ทั้งเกมที่มีลักษณะเป็นเกมออฟไลน์และเกมออนไลน์ คู่ V.S. ฉบับนี้จึงเชิญคู่สนทนาคือ นพ.ภาณุทัต เตชะเสน หรือ หมอจิม จิตแพทย์ ผู้ผันตัวมาเป็น CEO บริษัท Jimmy Software ผู้ผลิตเกมต่างๆ มากมาย และพระมหาชาติ วชิรญาณ วิปัสสนาจารย์ ประจำวัดนิคมผัง 16 จังหวัดโคราช มาร่วมแลกเปลี่ยนในประเด็นของเกมในปัจจุบัน ว่าเกมนั้นอยู่ในบทบาทไหนเป็นประโยชน์หรือโทษกันแน่

**หมอจิม :** เกมคอมพิวเตอร์เป็น software ประเภทหนึ่ง ซึ่งมันก็มีวิวัฒนาการของมันมาหลายปี ที่นี้เนื่องจากเกมจะอยู่ในหมวดของความบันเทิง ในแง่ของกิจกรรมความบันเทิงมันก็มีหลายมุมที่เรามองได้ มุมที่เกมอาจจะจะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการศึกษาอยู่ด้วย เกมที่อาจจะให้ความบันเทิงอย่างเดียว หรือในขณะเดียวกันมันก็จะจะมีเกมอีกจำนวนหนึ่งที่อาจจะมีส่วนลบกับผู้เล่นซะด้วย ซึ่งมันก็มีความหลากหลายเป็นปกติของธุรกิจให้ความบันเทิง เพลง ภาพยนตร์ เกม มันก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เราเห็นได้ว่ามันมีทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และส่วนหนึ่งอาจเป็นสิ่งที่โทษ ที่นี้เราก็ต้องมองกลับกันว่า เราต้องมองรากเหง้าของปัญหานี้ ในต่างประเทศเขากำหนดอายุของผู้เสพ และอีกประการก็คือว่ามันเป็นงานที่ตกอยู่ในส่วนของการควบคุมด้วยกฎหมายลิขสิทธิ์ ฉะนั้นในการซื้อหาหรือการได้มาซึ่ง media พวกนี้ในต่างประเทศมันยากกว่าเรา เด็กก็อาจจะซื้อเกมได้อย่างเสรีเหมือนบ้านเรา เพราะฉะนั้นในต่างประเทศปัญหาอาจจะเบาบางกว่าบ้านเรา บ้านเราก็อับบี้โดยไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องลิขสิทธิ์ ทั้งการได้มาซึ่งเกมนี้ เด็กอายุเท่าไรก็หาได้ครับ เพราะฉะนั้นปัญหาเรื่องของเกมเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต้องมองในหลายมุมนะครับ

**พระมหาชาติ :** ในปัจจุบันนี้คิดว่าโดยเนื้อหาของเกม จากมุมมองของคุณโยมแล้ว ระหว่างที่ออกมาในเชิงสร้างสรรค์กับเกม ที่ออกมาในเชิงที่อาจจะมีส่วนข้างเคียงที่ทำให้เกิดโทษ ในสองอัตรานี้อันไหนน่าจะมากกว่ากัน

**หมอจิม :** เกมกว่าเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ที่เราเล่นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นเกมที่ผลิตในต่างประเทศทั้งสิ้น ที่นี้ในต่างประเทศอายุเฉลี่ยของผู้เล่นเกมมันคืออายุ 29 ปี ปัญหาของบ้านเราคือเราไปเสพเกมพวกนั้น โดยไม่มีการควบคุมอายุซะครับ ถ้าเราบอกว่าเนื้อหาว่าเกมมันเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม มันก็มีเนื้อหาของเกมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี อายุ 13+ ยังไม่ถึง 18 ปี หรือ 18 ปีขึ้นไป ฉะนั้นเนื้อหา มันถูกแบ่งแยกโดยผู้ผลิตอยู่แล้ว แต่บังเอิญที่บ้านเราเด็กเดินเข้าไปในร้านเกม เราไม่มีอะไรควบคุมทั้งสิ้น เด็กสามารถหยิบแผ่นไหนมาเล่นหรือซื้อแผ่นไหนก็ได้ มันก็เลยเกิดปัญหาที่เราก็จะไปมองในลักษณะที่ว่าเด็กเล่นสิ่งที่มันรุนแรงหรือสิ่งที่มันเป็นสื่อลามกอนาจาร แต่ว่าก็ต้องคำนึงถึงจริงๆ แล้วมันไม่ใช่เป็นความผิดของผู้ผลิต แต่เป็นความผิดของสังคมและกฎหมาย ที่เราไม่มีการบังคับใช้ในประเทศเรา เราลอกเลียนแบบเทคโนโลยีต่างประเทศมา แต่เราไม่ได้ลอกเลียนในเรื่องของการบังคับใช้ แล้วก็ความพร้อมของสังคม พ่อแม่ในต่างประเทศเขาก็มีความสามารถที่จะควบคุมลูกได้มากกว่าบ้านเรา เพราะว่าพ่อแม่เขามีความเข้าใจว่าถ้าจะดูหนัง จะฟังเพลง หรือจะเล่นเกม เขาก็ดูกล่องว่ามันอยู่ในเรทอายุที่ลูกถึงหรือยัง ถ้าไม่ถึงก็ไม่ควรที่จะเล่น แล้วเด็กก็เข้าใจว่าอายุยังไม่ถึงฉันไม่เล่น แต่บ้านเราหนึ่งก็คือพ่อแม่อาจจะไม่เข้าใจ สองก็คือผู้ขายผู้จำหน่ายก็ไม่เข้าใจ แล้วเราก็เกิดการถกเถียงกันว่า content ของเกมมันเหมาะสมหรือไม่ จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ปัญหาว่า content ของเกมเหมาะสมหรือไม่ แต่ว่าเป็นปัญหาอยู่ที่ว่าการเสพเกม เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้ผลิตหรือไม่ เก้าสิบเปอร์เซ็นต์ของเกมในบ้านเราได้มาโดยผิดกฎหมาย ก็เลยไม่สามารถที่จะมีกฎหมายควบคุมมันได้ ผมมองว่ามันเป็นปัญหาทางสังคม และการบังคับใช้กฎหมาย

**พระมหาชาติ :** ในมุมมองของทางพระพุทธศาสนา คือ ถ้าต้องการจะฝึกคนให้เรียนรู้เป็น ศึกษาเป็น ก็ต้องใส่สิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปให้ตาเกิดความสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นประโยชน์ เรารู้ว่าคนเล่นเกมเพราะต้องการความสุข ต้องการที่จะผ่อนคลาย เราก็ควรจะหา



เกมคืออะไร สิ่งเหล่านี้ถ้ามองใน  
ทางพระพุทธศาสนาก็ถือว่า  
เป็นกามสุข เป็นสุขที่ไม่ยั่งยืน



โอกาสที่จะใส่สิ่งที่เป็นเนื้อหาสาระไป ถ้าหากว่าต้องการช่วยสร้างสรรค์สังคม หรือต้องการให้เด็กไม่ติดเกม ไม่หมกมุ่นเกินไป วิธีทางแก้เลยคือการสร้างเกมที่สร้างสรรค์ขึ้นมา

**หมอมจิ :** ผมมองไปที่การควบคุมการเสิร์ฟเกมมากกว่าการพยายามที่จะสร้าง content ของเกม เกมที่มันมีประโยชน์มีอยู่ไม่น้อย ผมมองว่าเรื่อง content เรื่องเล็กมาก ขออนุญาตใช้ทฤษฎีของการละเล่นนะครับ ต้องเข้าใจว่า คำว่า play หรือการละเล่น เป็นกิจกรรมของมนุษย์มาตั้งแต่โบราณกาล การเล่นโดย physical ตามหลักวิชาการก็คือการฝึกฝน skill เช่น สมัยก่อนเราจะเล่น วิ่งไล่จับ เพราะว่าเราต้องพยายามทำให้ร่างกายเราแข็งแรงมากที่สุด รวดเร็วมากที่สุด สามารถหลบหลีกศัตรูได้ เราเล่นตีจับเพื่อเป็นการฝึกการต่อสู้ในเบื้องต้นนะครับ เราเล่นซ่อนหาเพื่อที่จะหลบภัยอันตรายในการดำรงชีวิตของเรา เพราะฉะนั้นอันนี้คือธรรมชาติของการเล่น ที่มันสังคมหรือวิทยาการต่างๆ มันเปลี่ยนไป พอมาถึงในปัจจุบัน เด็กที่มีชีวิตในเมืองก็จะมีเกมเติบโตขึ้นมาในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างไปจากเด็กที่อยู่ในชนบท ฉะนั้นการเล่นของคนเรานั้นก็เลยเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิต ถ้าผมมองในแง่ของความจำเป็น เราจำเป็นที่จะต้องให้เด็กเล่นเพื่อฝึก skill เด็กที่โตขึ้นมาในยุคของคอมพิวเตอร์ ก็จะต้องรู้จักเล่นคอมพิวเตอร์ เตรียมตัวเองที่จะต่อสู้ในชีวิตต่อไปในอนาคต เด็กในชนบทเล่นยิงปืนก็เพื่อที่จะต่อสู้ในชีวิต แล้วถ้าเรามองไปสู่การยิงกันในเกมคอมพิวเตอร์ มันไม่ได้ต่างกับการเล่นยิงปืนของชนบท เพียงแต่ผู้ใหญ่ที่ไม่ได้เติบโตขึ้นมาในยุคของคอมพิวเตอร์ อาจจะรู้สึกว่า มันมีเลือด มันมีความรุนแรง มันมีอะไรก็แล้วแต่ แต่นั่นบางเกมรุนแรงมากเกินไป อันนั้นอยู่ที่การควบคุม แต่โดยนัยยะของบริบทในการเล่น การเล่นเกมยิงในคอมพิวเตอร์กับการเล่นยิงปืนที่ข้างวัด มันไม่ต่างกันเลย เพียงแต่ใช้ media ที่ต่างกันเท่านั้น ถ้าทราบได้ที่เราเห็นเด็กในชนบทเล่นยิงปืน เราไม่เคยห้าม การเล่นเกมยิงปืนในคอมพิวเตอร์ก็ไม่ควรจะถูกห้าม ถ้ามันไม่รุนแรงเกินไป แต่ผู้ใหญ่ อาจจะมองเหมารวมกันไปว่า ถ้าเล่นอย่างนี้แล้วจะทำให้เด็กมีความรุนแรงในชีวิต ซึ่งมันไม่จริง เพราะว่าการเล่นความรุนแรงในชีวิต จริงๆ แล้วมันมาได้หลายวิธีทางมาก จนจริงๆ แล้วเราไม่สามารถจะควบคุมมันได้ แต่ภูมิคุ้มกันที่แท้จริงคือการให้การศึกษาคิด การโอบอ้อมอารี การมีเมตตา การให้อภัยในชีวิต แล้วภูมิคุ้มกันเหล่านั้นก็จะทำการต่อต้านความรุนแรงเองครับ

**พระมหาชาติ :** แต่อาจตามมองอีกมุมหนึ่ง คือว่าจริงๆ ระหว่างสถานการณ์จริงกับสถานการณ์ในโลกของเกมมันไม่เหมือนกัน คือเล่นข้างนอกนั้นถ้าพูดตามจริงแล้วได้ออกกำลังกายแขนขา ได้ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น คำมีดก็เล็ก ไม่ทำให้คนที่เล่นแล้วหมกมุ่นจนเกินไป แต่ถ้าหากว่าอยู่ในโลกของเกมคอมพิวเตอร์ ก็อาจจะทำให้พวกนั้นอยู่ในอาการอย่างเดียวนะครับ แล้วก็บางทีอาจจะเกิดผลข้างเคียงตามมาคือเสียสุขภาพจิต เช่น ถ้าหากมีคนมาขัดขวางในระหว่างที่เรากำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม ก็อาจจะเกิดอาการหงุดหงิดได้ ในบางเรื่องสถานการณ์จริงกับสถานการณ์ในโลกไซเบอร์มันไม่เหมือนกัน ถ้าถามว่าจะได้จะสร้างสรรค์ประโยชน์อะไรจากการเล่น อาตมาว่าถ้าเรามีโอกาสให้ความรู้กับคนที่ต้องการจะเล่น อย่างน้อยจะต้องรู้ก่อนว่า ตัวเองต้องการจะเล่นอะไร ต้องเข้าใจในเนื้อหาของเกม ประการที่หนึ่งก็คือเกมคืออะไร สิ่งเหล่านี้ถ้าผมมองในทางพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าเป็นกามสุข เป็นสุขที่ไม่ยั่งยืน ฉะนั้นประการที่สอง สิ่งที่จะดึงดูดคนให้ไปขลุกอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็คือความสนุก ความตื่นเต้น ความเร้าใจ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวดึงดูดคนให้ลดทอนปัญญาลง เพราะเขาติดตรงที่ความสนุก ความตื่นเต้น ความเร้าใจ ก็จะเกิดการผูกยึดในสิ่งที่เห็นให้มีความสนุก ความมัน ความเพลิดเพลิน อาจจะทำให้มีผลเสียตามมา เมื่อหลายเดือนที่ผ่านมาผมมีเหตุการณ์อย่างเช่นว่า คนติดเกมแล้วเกิดอาการหงุดหงิดไปถีนคุณแม่ จนออกข่าว หรือที่เด็กคนหนึ่งนั่งเล่นเกมไปก็มีอาการมือชัก อาการเหล่านี้ล้วนเกิดจากประสาทสัมผัสทางตาทางหู ซึ่งเกิดจากแรงกระตุ้นเร้า เป็นความสุขที่ไม่แท้เกาะติดกับวัตถุภายนอก แต่สุขอย่างเที่ยงแท้จะมีอีกหลายอย่าง เช่นการนั่งสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาจะทำให้เขาหลุดพ้น ตาเขาจะไม่ติดรูป หูจะไม่ติดเสียง ลิ้นจะไม่ติดรส นี่จะเป็นความสุขที่ยั่งยืน เพราะฉะนั้นให้เขามีข้อมูลเหล่านี้ ถ้าหากว่าเขาเข้าใจเรื่องนี้แล้วเขาจะไม่ติด โอกาสที่จะดึงตัวออกจากเกมหรือเล่นเกมอย่าง





การเสพความรุนแรงในชีวิตนั้น  
มันมาได้หลายวิถีทาง  
จนเราไม่สามารถจะควบคุม  
แต่ภูมิคุ้มกันที่แท้จริงคือการ  
ให้การศึกษาเด็ก



## สร้างสรรค์จะมีสูง

**หมอมจิ :** แน่่อนว่า เกมอาจจะมียผลในการทำให้บุคลิกภาพของคนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลบได้ แต่หากว่าคนนั้นผ่านชีวิตการศึกษา ผ่านชีวิตการทำงาน ผ่านการใช้ชีวิตในสังคมกับคนอื่นมานานสมควรจนมีอายุมากพอแล้ว สิ่งเหล่านั้นเองก็จะเติมภูมิคุ้มกันให้เขามีภูมิคุ้มกันของตัวเองจากเนื้อหาในเกม แยกแยะได้ว่าในโลกของความเป็นจริงกับในโลกของเกมมันแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่ว่าในทางเดียวกัน ถ้าสื่อเหล่านั้นถูกเสพในเด็กอายุ 7 ขวบ โดยไม่ได้รับการแนะนำ อันนั้นต่างหากที่ผมมองว่ามันเป็นปัญหาใหญ่

**พระมหาขิด :** จริงๆ ตัวที่เสพติดนั้น นอกจากจะมีสารเสพติด จะมีสิ่งเสพติดตัวหนึ่ง ก็คือการเสพติดทางอารมณ์ที่ผ่านทางประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าหากว่าไม่มีตัวยับยั้งซึ่งใจก็จะทำให้ผู้นั้นติด ชอบดูรูปสวยงาม ชอบฟังเพลงเพราะๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ทางภาษาพระเรียกว่ากามคุณ เสพติดในกามคุณ เสพติดทางอารมณ์ แล้วตัวเสพติดทางอารมณ์นี้ก็มีผล เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราให้มีการใช้ประสาทตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ ในทางที่ไปหมกมุ่นเพลิดเพลินใจก็จะเป็นตัวเสพติดอีกอันหนึ่ง ซึ่งก็จะมีผลเหมือนกัน ฉะนั้นวิธีการที่จะหาทางออกในเรื่องนี้ก็ต้องให้ข้อมูลข่าวสาร อย่างเช่นประเด็นที่หนึ่ง ก็คือต้องเร่งรัดให้ผู้เล่นเกมหรือผู้ไม่เล่นเกมอะไรต่างๆ รู้เท่าทันสื่อที่ยุคลสมัยมันเปลี่ยนแปลงไป รู้เท่าทันคุณประโยชน์และโทษของสื่อ ประการที่สองหากว่ามีโอกาสก็คือส่งเสริมนโยบายในการที่จะสร้างศูนย์สื่ออะไรต่างๆ ให้เป็นศูนย์แห่งการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นศูนย์เกม ไม่ว่าจะเป็นศูนย์สื่อบันเทิงเทคโนโลยีอะไรต่างๆ ในการเรียนรู้ ประการต่อมาจะต้องหาโอกาสช่วยกันควบคุมอายุของสื่อหรือประเภทของสื่อ ต้องมีหน่วยผสมคุมให้ดีที่สุดยิ่งขึ้น อันนั้นก็คือการควบคุมดูแล ต่อมาถ้ามีโอกาสสอดแทรก หรือผลิตสื่อที่เป็นสื่อสร้างสรรค์ขึ้นมา ฉะนั้นถ้าเราตระหนักขึ้นเมื่อเรารู้ว่าตัวนี้เป็นช่องรับ เราก็นำข่าวสารที่เป็นประโยชน์ คนก็จะเกิดการพัฒนา จะเกิดปัญญารุ่งขึ้นมาแทน

**หมอมจิ :** คือผมมองว่าโลกต้องเปลี่ยนแปลง เราไม่สามารถห้ามการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ผมไม่สามารถตัดสินใจว่าโลกของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลวลง โลกมันเปลี่ยนแปลงของมันไปตามคนจำนวนมากที่พยายามเปลี่ยนแปลงมันไปเรื่อยๆ วิวัฒนาการหรืออะไรก็แล้วแต่ แต่ผมมองในแง่ของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป มันเป็นหน้าที่ของคนรุ่นก่อน ที่มีประสบการณ์มาแล้วจากการเปลี่ยนแปลงในยุคของตัวเอง แล้วให้การศึกษากับคนรุ่นหลัง อันนั้นต่างหากที่เป็นเรื่องสำคัญ ผมให้ความสำคัญในเรื่องของการศึกษา การศึกษาจะเป็นการถ่ายทอดทั้งประสบการณ์ความรู้แล้วก็ทุกสิ่งทุกอย่างของคนรุ่นเก่าไปสู่คนรุ่นใหม่ หากว่าการศึกษาของเราไม่มีประสิทธิภาพ การศึกษานั้นจะเป็นพื้นฐานของทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้คนรุ่นใหม่ดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งที่เราเรียกว่าความดีได้

**พระมหาขิด :** ในข้อนี้จะต้องมีการบูรณาการเชิงระบบ อย่างเช่นการศึกษาก็ควรจะรู้ว่า ในเขตรอบรั้วของเรามีบ้างหรือเปล่า แล้วก็เผยแพร่สื่อเหล่านี้ไป หาโอกาสที่จะมาพูดคุยสนทนากัน ก็คือถ้าทำงานเชิงบูรณาการกันได้ มันก็จะเชื่อมโยงถึงกันโดยผ่านสื่อเหล่านี้ คือมองปัญหานี้ให้เป็นเชิงบวก อย่างเช่นว่าถ้าคนเข้าทางสื่อ พอมาก ๆ ก็เอาตรงนี้เปลี่ยนจากเชิงลบไปเป็นเชิงบวก เราถือข่าวสารอันนี้ไปใส่ให้เขาได้ ก็จะทำให้สังคมอุดมปัญญาได้ เริ่มจากตัวเราเป็นสื่อ เราก็ต้องทำเองถึงแม้ว่าเราไม่เริ่ม ถ้าคนนั้นเริ่ม คนนั้นก็เริ่มท้ายสุดก็จะเชื่อมโยงกันเอง เราต้องใช้ช่องทางของสื่อทุกช่องทางช่วยให้คนเกิดปัญญามากขึ้น ช่องทางที่เป็นคน คนจะต้องเปลี่ยนแปลงจากตัวเราเอง เราเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงของเขา พ่อแม่พอรู้ว่าลูกติดเกม พ่อแม่ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง จะต้องเข้าใจลูก เข้าไปพูดคุยกับลูก แบบนี้โลกก็ไม่ชั่วธรรมก็ไม่เสีย

**หมอมจิ :** เห็นด้วยกับพระคุณท่านนะครับ ต้องเริ่มต้นจากวงเล็ก ๆ เริ่มต้นจากตัวเอง เริ่มต้นจากครอบครัว เริ่มต้นจากสถาบันต่าง ๆ จะได้ผลมากขึ้น ○

**PHOTO  
BOOK**

...เก็บความสุข  
ความประทับใจใส่เล่ม....



**GoodPrint**  
Digital color press

**1** เล่มก็ทำได้

โฟโต้บู๊ค ปฏิทิน หนังสือ โปรชัวร์ เมนู  
นามบัตร แคตตาล็อก ประกาศนียบัตร  
ภาพพิมพ์พร้อมเฟรม



รับออกแบบและผลิตงานสิ่งพิมพ์ครบวงจร  
ด้วยเครื่องพิมพ์คุณภาพ

- Print on demand
- Offset print
- Inkjet indoor, outdoor

**Ins.** 053-408931, 053-412556

งานคุณภาพ โดย **ฟูจิซีร็อก**  
**FUJI xerox**  
700 Digital color press







เทคโนโลยีคำตอบของชีวิตทันสมัย  
ก้าวเข้ามาอยู่เพียงชั่วครู่ก็หายไป  
ทิ้งไว้เพียงซากเหลือจากการสร้างสรรค์ ๑



## วิธีรวยด้วยหลักพุทธ



“นี่คุณๆ เงินทองทรัพย์สมบัติเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากมี และยังอยากมีกันเยอะๆ ด้วย แต่ปัญหาคือทำอย่างไรจะมีได้อย่างยั่งยืน ไม่ต้องมานั่งเครียดตอนปลายอาทิตย์ปลายเดือนอีก”

ในพุทธศาสนาก็มีคำสอนที่สอนให้คนรวยขึ้นเช่นกัน เพราะหากคนยังท้องไม่อิ่มเอาตัวไม่รอด คงมีไม่มากนักที่จะมีเวลามาค้นหาความหลุดพ้นทางด้านจิตใจ ซึ่งทางพุทธเรียกว่าเป็นประโยชน์ที่อยู่ในปัจจุบันขึ้นตามองเห็น เรียกอีกอย่างว่าเป็นหัวใจเศรษฐกิจ โดยท่องง่ายๆ ว่า อุ อา อะ สะ ซึ่งมาจาก

อุ นั้นมาจากคำว่า อุฏฐานสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน รู้จักงานที่สุจริต ไม่เป็นคนเหยียบขี่ไถ่ไม่ฝ่อ คล่องแคล่วคุ้นเคยในสิ่งที่ทำได้

อา ก็มาจาก อารักขสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยการรักษาไว้ คือ เมื่อรู้จักวิธีหามาได้โดยสุจริตแล้ว ก็ต้องไม่ละเลยมันไปกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือพฤติกรรมที่เสื่อมเสีย

กะ มาจาก กัลยาณมิตตตา แปลว่า ต้องเลือกคบเพื่อน

ที่ดีด้วย ไม่อย่างนั้นก็อาจจะทำให้รักษาทรัพย์ไม่ได้ การได้เสวนากับคนดี ก็เป็นฐานเสริมให้เราได้ความคิดดีๆ โอกาสดีๆ เป็นฐานให้เจริญก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน

สุดท้าย สะ มาจากคำว่า สมชีวิตา แปลว่า มีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสม คือ หากหาทรัพย์เป็นแล้วต้องเลี้ยงชีวิตให้เป็นด้วย ไม่ใช่ฟุ่มเฟือยเกินไปชักหน้าไม่ถึงหลัง และไม่ใช่ว่าตระหนี่เกินไปจนอึดอัด แต่ต้องจัดให้พอดีมีเหลือเก็บไว้บ้างเผื่อยามคับขัน

ทำได้แบบนี้นอกจากจะมีเงินเก็บเป็นเศรษฐกิจแล้ว ยังมีมิตรดีๆ ไว้ส่งเสริมต่อไปอีกเช่นกัน แต่ถึงจะมีเงินใช้จ่ายเป็นเศรษฐกิจแล้วก็ตาม อย่าลืมตามดูแลแบ่งปันคนใกล้ชิดด้วยก็แล้วกันนะจ๊ะ เพราะวัตถุให้ความสุขได้ในแบบก็การเสพวัตถุ หากจะรวยความสุขแบบยิ่งๆ ขึ้นไปต้องอาศัยมากกว่านั้น ต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อผู้คนรอบข้างด้วย

เพราะทรัพย์ภายนอกยิ่งใช้ยิ่งหมดไป แต่ทรัพย์ภายในยิ่งใช้ยิ่งเพิ่มพูนนะจ๊ะ ๐

## โดยความบังเอิญ...

คนเราพอคาดหวัง ก็จดจ่ออยู่กับสิ่งที่คาดหวัง

1. วันนั้นหลังจากที่ต้องนั่งคอยและปล่อยเวลาให้ทิ้งไปเป็นวันๆ กับการนั่งคอยไฟฟ้าเพื่อใช้ในการซ่อมรถ ที่นั่นเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ในประเทศเวียดนาม คนในหมู่บ้านบอกว่า “ที่เมืองนี้ ถ้าในชุมชนไหนมีการใช้ไฟฟ้าเกินกำหนดที่ตั้งไว้ ทางกรจะตัดไฟ จนกว่าจำนวนไฟฟ้าจะกลับลงมาพอดี”
2. เราและเพื่อนร่วมทางใช้เวลาตั้งแต่เจ็ดโมงเช้าจนถึงห้าโมงเย็นไฟฟ้าก็ยังไม่มา เท่ากับว่าล้อรถที่ถูกถอดออกมายังไม่ได้ถูกใส่เข้าไป เราและเพื่อนร่วมทางหมดเรื่องราวในการพูดคุยไปกับน้ำหลายกระป๋อง จากเรื่องราวที่พูดคุยกลายเป็นความกังวลในการเดินทาง บางคนอยู่ไม่สุข บางคนปล่อยให้เวลาผ่านไป...
3. เราไปพบเจอกับลำธารเล็กๆ สายหนึ่งหลังหมู่บ้านแห่งนี้ สายน้ำทำให้เราเย็นขึ้น สายน้ำที่ไหลทำให้เรานิ่งและคิดว่า “ในความบังเอิญมักทำให้เราเจอในสิ่งที่ไม่คาดหวังเสมอ” ๐









การเดินทางบนท้องถนนสำหรับคนปกติอาจไม่มีปัญหา แต่สำหรับพระเณรต้องมีเรื่องเล่าสนุกๆ ตลอดเวลา อย่างวันหนึ่ง ขณะที่ทุกสายตามุ่งจ้องมองออกไปตามรถเมล์ที่วิ่งผ่านไปมา เพื่อให้ตนเองได้ขึ้นรถคันที่รอ ไม่แค่นั้นถ้าคันไหนคนเยอะ ยังต้องเบียดกันขึ้นไปจนได้

วันนั้นพอรถเมล์วิ่งมาหยุดรอทางๆ พระอาจารย์แก้วกับสามเณรน้อยและสามเณรปุยต้องก้มหน้าก้มตาเดินไปเพื่อให้ทัน แต่พอเดินไปถึงพระอาจารย์ก็จะให้สามเณรขึ้นก่อน พอจะเอามือจับประตูทางขึ้นเท่านั้น รถก็รีบออกตัวอย่างรวดเร็ว จนพระอาจารย์กับสามเณรทั้งสองยืนนิ่งอยู่ด้วยอาการเก้อเขิน ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ยิ่งพอสามเณรปุยหันมาเห็นสายตาทุกคู่ที่ละจากการจ้องมองรถเมล์ที่ตนเองรอคอย มามองพระเณรทั้งสามรูปแทน ยิ่งสร้างความอายให้สามเณรปุยมากยิ่งขึ้น

“พระอาจารย์ไปเถอะครับ อายเขา ดูซิเขามองกันเต็มเลย” สามเณรปุยพูดขึ้น

“อายทำไมเณร ไม่ได้ทำชั่วร้ายอะไร” พระอาจารย์พูดขึ้นอย่างเข้าใจว่าทำไมสามเณรปุยถึงได้อาย ส่วนสามเณรน้อยได้แต่ยิ้มและคิดสนุกขึ้น “พระอาจารย์เรารอตรงนี้ดีกว่า เมื่อกี้เรารอที่ป้ายเลยเดินมาไม่ทัน”

พระอาจารย์ยิ้มอย่างพอใจ “เณรคิดดีแล้ว ไม่ต้องสนใจคนอื่นหรอก มาสนใจปัญหาและหาทางแก้ปัญหาตอนนี้ก็พอ” แต่สามเณรปุยก็ยังไม่หายอายต้องเดินก้มหน้าก้มตาอยู่ตลอด จนรถคันต่อไปวิ่งมาก็เจอเหตุการณ์กลับกัน เพราะแทนที่จะคาดการณ์ถูก กลับตรงข้ามเมื่อรถวิ่งมาอีกคันจอดตรงป้ายชะง่อนอย่างนั้น ทำให้ทั้งหมดต้องเดินกลับ แล้วก็เจอเหตุการณ์ซ้ำอีกเช่นเดิม แต่คราวนี้ผิดไปจากเดิม เมื่อมีโยมใจดีโบกมือเรียกแท็กซี่แล้วถามพระอาจารย์ว่าจะไปไหน จึงอาสาถวายเป็นจตุปัจจัยค่ารถ จนพระอาจารย์แก้วอดสงสัยไม่ได้

“อนุโมทนาบุญด้วยนะคุณโยม” “ไม่เป็นไรหรอกท่าน ผมเห็นท่านขึ้นรถเมล์ไม่ทันสักที อายแทนท่านนะครับ” พูดเสร็จเขาก็รีบขึ้นรถก่อนจะจ่ายเงินให้แท็กซี่ พอปิดประตูเสียงสามเณรน้อยก็ดังมาทันที “คำพูดของโยมฟังแปลกๆ นะครับ พระอาจารย์” “นั่นสิไม่รู้ว่โยมว่าเราหรือเปล่า” สามเณรปุยเสริมทันที

“อย่าสนใจในคำพูด เราไม่ได้ทำอะไรไม่ดี ไม่จำเป็นต้องอายหรอก” พระอาจารย์ย้ำอีกที สามเณรน้อยคิดในใจว่า “นั่นสิทำไมเราต้องอายด้วย”

จากนั้นสามเณรน้อยก็ลงมือพิสูจน์ความจริงที่ว่า “ทำดีไม่จำเป็นต้องอาย” ทันที จนข่าวการทำดีของสามเณรน้อยดังมาถึงพระอาจารย์ผ่านสามเณรปุยอีกที “ไปตามเณรน้อยมาทีสิอย่างนั้น” พระอาจารย์รีบพูดทันที

พอสามเณรน้อยเดินมาด้วยความภูมิใจว่าวันนี้คงถูกพระอาจารย์ชมเรื่องไปทำดีมาแน่ๆ แต่พอนั่งลง พระอาจารย์ก็พูดขึ้นทันที “เณรไปทำอะไรมา ไหนบอกมาสิ”

สามเณรน้อยรีบรายงานผลงานความดี “ผมก็ช่วยเหลือทุกคนเท่าที่จะทำได้ ดังนี้...” แล้วหยิบสมุดจดบางอย่างออกมา ก่อนจะพูดต่อ “...๑. ช่วยโยมตัดแต่งกิ่งไม้ที่รกๆ ๒. ให้นำนมของเณรปุยขอฝน เพราะอากาศร้อนมาก ๓. สอนเด็กข้างจรัญยาน ๔. ช่วยแม่ค้าแก่ๆ ขายของในตลาด และก็” “พอๆ แล้ว” พระอาจารย์บอกให้หยุดพร้อมถอนหายใจกับความดีของสามเณรน้อย

“แต่ละอย่างที่ทำมาไม่เหมาะแก่พระเณรเลย เพราะกิจวัตรของพระเณรต้องอยู่ในความเรียบร้อย สงบเป็นที่เจริญศรัทธาของญาติโยมที่พบเห็น เรียกว่า สมณสาธูป แต่ที่เณรทำเป็นความสนุกเสียมากกว่า ไม่ใช่ทำดีเป็นแบบอย่างให้คนเขาทำตามได้เลย เพราะความดีต้องทำแล้วเราเองและคนอื่นก็ดี ดูดี มีความสุขไปด้วย จำไว้”

พระอาจารย์แนะนำอย่างเคย ขณะที่สามเณรน้อยเริ่มเข้าใจและเสียดายที่ไม่ได้ทำดีแบบนี้อีก ๐

4 กันยายน

**งานสองล้อฤดูร้อน เพื่อผู้สูงอายุ**

พบกับมหกรรมงานการกุศล รวมพลังชาว 2 ล้อ ทั่วประเทศ ร่วมกิจกรรมแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เพื่อจัดหาทุนซื้อวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นให้กับชมรมผู้สูงอายุ อำเภอศรีราชา อำเภอ บางละมุง อำเภอสัตหีบ อำเภอเกาะสีชัง ณ สวนสาธารณะ เทศบาลแหลมฉบัง ต.ทุ่งสุขลา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.thai2wheels.com](http://www.thai2wheels.com)

4

17

17 — 19 กันยายน

**โครงการบ้านดินอาศรมวงศ์สนิท**

อาศรมวงศ์สนิทขอชวนทุกท่านร่วมเรียนรู้การสร้างบ้านดินเทคนิคก้อนฟาง ณ สวนสิริธรรม อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร สถานที่ปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของภิกษุณีพุลศิริวรา โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งทางอาศรมวงศ์สนิท จะถวายให้กับสวนสิริธรรม รับจำนวนจำกัดเพียง 40 ท่านเท่านั้น ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.baandin.org](http://www.baandin.org) โทร 037-332296, 037-332297

21 กันยายน — 23 ตุลาคม

**ธรรมโมฆณ์ ธรรมยาตรา**

เปิดรับเยาวชนและประชาชนทั่วไป ร่วมโครงการค่ายเยาวชน เดินเท้า ก้าวธรรม โดยมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน เพื่อให้เยาวชน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ธรรมะ รวมถึงเกิดการเชื่อมโยงจากบุคคล หลายวัยไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.sdsweb.org](http://www.sdsweb.org) โทร 02-5090085

21

24

24 — 26 กันยายน

**ผ่อนหนักตระหนักรู้ : ฟันฟูพลังและสมดุลแห่งชีวิต**

ลองมองชีวิตให้ช้าลงและคิดทบทวนทุกสิ่งที่ผ่านมา อะไรกันแน่ที่ทำให้เราเหนื่อย วุ่นวาย และสับสน อึดอัดกับสิ่งรอบข้างจนอยากวิ่งหนีไปให้ไกลแสนไกล บางทีการใช้เวลาอยู่กับตัวเอง แค่วันสามวัน อาจจะช่วยให้คุณหลุดพ้นจากสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวก็เป็นได้ โดยคุณเล็ก ปรีดา เรื่องวิทยากร และ ทีมงานเสมสิกขาลัย ที่ศูนย์อบรมข้าราชการ หนองจอก กรุงเทพฯ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.semsikkha.org](http://www.semsikkha.org) โทร 02-3147385

## อารมณ์หรือเหตุผล ?



goff

ในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ท่านผู้อ่านมีแนวโน้มจะใช้  
อารมณ์หรือใช้เหตุผลมากกว่ากัน

หลายสถานการณ์ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ในชีวิตเราตั้งแต่  
เด็กจนโต ต้องอาศัยการตัดสินใจที่ซับซ้อน

ขนมอร่อยที่ต้องแบ่งกัน เพื่อนกินมากกว่าเราไปแล้ว เหลืออยู่  
ชิ้นสุดท้าย เอื้อมมือหยิบพร้อมกัน จะรักษาสีทธิ์ หรือจะเสียสละ

เล่นเกมกันสนุกๆ ปรากฏว่าทีมเราชนะแต่มีคนในทีมทำ  
ผิดกติกา แต่เพื่อนๆ หลับตาให้เจียบไว้ จะทำเนียนบ้าง หรือ  
รักษาความถูกต้อง

เลือกคณะตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัย จะเลือกคณะที่  
คะแนนถึงพอเข้าได้ คณะที่เพื่อนๆ เลือกกัน คณะที่แม่เชียร์  
หรือคณะที่เป็นความใฝ่ฝัน

ทำงานจนมีเงินเก็บก้อนแรก จะออมไว้เพื่ออนาคต จะพา  
พ่อแม่ไปเที่ยวพักผ่อน หรือจะซื้อรถยนต์คันเล็กๆ ชักคัน ไว้  
เผื่อขับไปทำงานไม่เปียกฝน

มีคนที่ดูใจอยู่หลายคน จะเลือกพัฒนาความสัมพันธ์กับ  
คนที่ถูกใจแต่ฐานะการงานไม่มั่นคง หรือคนที่มีอุปนิสัยครบแต่  
ไม่ค่อยโดน หรือคบทั้งคู่

ทำงานมานานจนมีทรัพย์สินสมบัติมากมาย จะเก็บรักษาไว้  
ให้ลูกหลานเพียงไม่กี่คน หรือบริจาคเพื่อประโยชน์สาธารณะ  
และคนที่ชีวิตขาดโอกาส

หมอม้ามทานของโปรดไปเสียทุกอย่าง จะยอมตัดใจเพื่อ

รักษาสุขภาพ หรือคิดเสียว่าชีวิตนี้สั้นนัก ข้าวขาหมูจานนี้เป็น  
ตายอย่างไรก็ขอกินซักคำสองคำ

สถานการณ์เหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว  
เพราะความถูกต้องนั้นเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่าง  
เหตุผลและอารมณ์ เหตุผลของเราแต่ละคนต่างกัน อารมณ์  
ของคนเราก็แตกต่างกันด้วย แม้แต่คนคนเดียววันผ่าน วัน  
วัย และชุดประสบการณ์มากขึ้น ทั้งความคิดและความรู้สึกก็  
เปลี่ยนแปลงตามไปเช่นกัน

การตัดสินใจที่แตกต่างกันทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่นี้เอง  
ทำให้เส้นทางชีวิตของเราเปลี่ยนแปลง แตกต่าง หลากหลาย  
บางคนตัดสินใจบนพื้นฐานของความต้องการของตนเองเท่านั้น  
แต่หลายๆ คนนอกจากความชอบใจ ความต้องการของตัวเองแล้ว  
ก็คิดถึงความต้องการเหมาะสม และคิดถึงจิตใจคนอื่น ๆ ด้วย  
และยังมีพวกเราอีกหลายคนที่ยึดถึงความเหมาะสม ความคิด  
ความต้องการของคนรอบตัวและคนอื่น ๆ อยู่เสมอ จนละเลย  
ความต้องการในใจตัวเอง

สมดุลง่ายที่ไหน ศิลปะในการใช้ชีวิตจะเล่าเรียนจาก  
สำนักใด คำถามเหล่านี้ผู้เขียนเองก็ยังหาคำตอบไม่ได้ ทำได้  
เพียงให้กำลังใจตนเอง ให้หมั่นทบทวนทั้งความคิด ความรู้สึก  
ที่มีผลต่อการตัดสินใจในชีวิตอยู่เสมอ เพื่อให้คราวนี้ แม้ตัดสินใจ  
ผิด ทำ สิ่งใดพลาดไป

คราวหน้าจะได้ลองดูใหม่ ให้ดีกว่าเดิม ๐



หลังจากสายฝนหล่นพรหมกรุงเทพฯเกือบชั่วโมง ก็เริ่มซาลง เหลือเพียงละอองที่ฉ่ำเย็น และน้ำเต็มถนนจนล้นเอ่อเข้าบ้านคน เม็ดฝนเล็กหล่นจากฟ้าที่กว้างใหญ่โดยถึงได้กลายเป็นสายน้ำใหญ่ในถนนเข้าซอยได้ ในแม่น้ำอื่นนี้อาจมีฝูงปลาแหวกว่ายแต่สายน้ำเส้นนี้มีเหล่าแมลงสาบเกาะบนกล่องโฟม เหมือนกำลังล่องแก่ง หลบหลีกขวดน้ำกระป๋องเบียร์และถุงพลาสติก ส่วนที่เหลือก็อุดตันท่อน้ำมานานบทศวรรษแล้ว มันจึงปิดทวงน้ำไหล ทำให้แม่น้ำสายนี้ไม่มีที่จะไหลไป คงถูกขังไว้เป็นแอ่งน้ำกึ่งธรรมชาติ ให้เชื้อแบคทีเรียได้เพาะพันธุ์กระจายกำลังไปตามง่ามเท้าและเล็บขบของผู้คนที่สัญจรไปมา

เมื่อผ่านน้ำพันชอยมาได้ ก็ต้องผจญกับรถทรงที่พุ่งกันเป็นแถว จอดติดกันเป็นแนวไปถึงไหนก็ไม่รู้บนถนนสายหลัก ซึ่งกำลังเป็นที่จอดพักรถชั่วคราวอยู่ขณะนี้

เฒ่าหลงนั่งอยู่ข้างป้อมตำรวจ เกล็ดละอองฝนเกาะตามริ้วผม มองดูเหมือนน้ำค้างบนยอดหญ้ายามเช้า แม้รอบๆ ตัวจะดูุ่นวาย สับสนด้วยผู้คนและอะไรๆ ดูขวกไขว่ แต่ไม่มีอาการไหวติงใดๆ จากเฒ่าหลง ประหนึ่งว่าเป็นเพียงภาพติดผนัง

มีคนกล่าวว่า “หนึ่งภาพมีค่าเท่ากับล้านคำเล่าเรื่อง” ภาพเฒ่าหลงก็คงไม่ต่างกันเท่าไร เพราะแค่ไม่มีใครอยากจะทำเรื่องเฒ่าชราหาเศษไม้ได้คนนี้ก็เท่านั้นเอง

ในบรรดาคนไทย ๘.๘ ล้านคนที่ตกงาน ไม่มีเฒ่าหลงอยู่นั่นเอง เพราะรับจ้างทั้งระยะที่ตลาด แม้ว่าแจะเข้างานตามอาารมณก็ไม่มีใครกล้าว่าอะไร เพราะไม่มีใครใส่ใจอยู่แล้ว เศษตังค์ที่ให้ไปก็ไม่ต่างจากเศษกระดูกไก่ที่โยนให้หมาเวลานั่งทานก้วยเดียวข้างถนน หมาจรจัดกับกระดูกไก่เป็นแต่เพียงส่วนเกินที่บังเอิญมาพบกัน เพียงเพื่อให้เหลือสักส่วนหนึ่งไว้ พอให้พื้นที่ว่างที่มีเจ้าของได้ถูกใช้สอย

ถ้าจัดเฒ่าหลงลงในคนไทยร้อยละ ๓๐ ที่ติดสุรา ก็คงถูกแย้งว่าเขาไม่ได้มีส่วนให้บริษัทเหล้าต้องทุ่มงบประมาณกว่าปีละ ๒.๔ พันล้านบาทเพื่อโฆษณาให้คนดื่มเหล้า เพราะเฒ่าหลงดื่มเหล้าโดยที่ไม่ได้สนใจว่า มันจะยี้ห่ออะไร ขอแต่เพียงดื่มลงไปแล้ว กระเพาะบอกว่า มันคือเหล้าเป็นใช้ได้

เฒ่าหลงถูกจัดอยู่ในบุคคลที่ผ่านวัยเด็กอย่างไรเดียงสา และผ่านวัยรุ่นอย่างไรสาระ สำมะเลเทเมาเอาเวลาไปเตร็ดเตร่ เรียนก็ไม่เอาเฝ้าผาผาแต่เงินพ่อแม่ สลัดทุกโอกาสทางการศึกษาหาเงินมาได้เท่าไรก็ใช้มันไปให้หมด กู้ คาวนั้ ผ่อน ยืม ผ่านมาหมดเหลือแต่ดินสอจดชื่อ ทำให้ทุกคนแสนจะเบื่อหน่าย

เฒ่าหลงถูกจัดอยู่ในบรรดาคนที่ทั้งความเป็นคนของตนเองแบ่งได้แต่กลั้มแต่ทรมาสติปัญญาเหมือนหมาแย่งเขี้ยวจู่ แต่ทางจุกตุต ทำอะไรลงไปด้วยความโลภ โกรธ หลง

ท่ามกลางผู้คนที่ใช้โอกาสเพื่อชีวิตตนเอง เห็นเฒ่าหลงแล้ว ทำให้นึกถึงสุภาษิตที่ว่า...

อจริตวา พุทธุมจริย

อลทุธา โยพุพะเน ธนั

ชินณโกณจาว ฉายนติ

ชินมจเฉว ปุลลเส ..

เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว

ไม่ทำตัวให้ดีและไม่ทำทศพยไว้

พอถึงวัยแก่เฒ่า พวกเขาย่อมนั่งชมเขา

เหมือนนกกระเรียนแก่

จับเจ้าอู๋ริมสระที่ไร้ปลา ๐





มูลนิธิหยดธรรม ดำเนินการร่วมกันระหว่างพระและฆราวาส ในการสร้างสรรค์ให้สังคมเกิดความดีงามโดยการใช้ธรรมะในการ กล่อมเกลาคิดใจผ่านกิจกรรม การสร้างเสริมจิตอาสา สร้าง เครือข่ายอาสาสมัครชุมชนให้ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อีกทั้งการจัด ค่ายคุณธรรมตามสถานศึกษาต่างๆ ทัศนสถาน และชุมชนที่ สนใจ เพื่อให้เยาวชนและชุมชนมีได้ถ่ายทอดต่อไปยังคนรอบข้าง

ไม่เพียงเท่านั้น ทางมูลนิธิหยดธรรมยังดำเนินงานในเรื่องของการ จัดอบรมกรรมฐานและปฏิบัติธรรม สำหรับผู้สนใจ เพื่อสุขภาพะ ของบุคคลและองค์กรวม อีกทั้งการสร้างสรรค์สื่อธรรมะในรูปแบบ ต่าง ๆ รวมทั้งนิตยสารที่ท่านถืออยู่นี้ เพื่อที่จะได้ถ่ายทอดและ เผยแผ่ธรรมะออกไปในวงกว้าง

ทั้งนี้ ในทุกกิจกรรมที่ทางมูลนิธิได้ดำเนินการ รวมทั้งสื่อต่างๆ ที่ทางมูลนิธิได้จัดทำและเผยแพร่เป็นไปเพื่อการสาธารณกุศล โดย ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้นจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทางมูลนิธิดำเนิน กิจกรรมผ่านน้ำใจของท่านผู้มีจิตศรัทธา ที่หวังจะให้สังคมของ เราเกิดความดีงาม ท่านผู้มีจิตศรัทธาท่านใดต้องการสนับสนุนการ ทำงานของมูลนิธิ และร่วมเครือข่ายหยดธรรม สามารถติดต่อ ได้ที่ [contact@dhammadrops.org](mailto:contact@dhammadrops.org) กรณีประสงค์สนับสนุน ทุนในการดำเนินกิจการของมูลนิธิ สามารถสนับสนุนได้โดยการโอน เงินมาที่ ...

### มูลนิธิหยดธรรม

#### ชื่อบัญชี มูลนิธิหยดธรรม

ธนาคารไทยพาณิชย์

สาขามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หมายเลขบัญชี 667-2-69064-3

ธนาคารกสิกรไทย

สาขาย่อยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หมายเลขบัญชี 557-2-03369-6

โปรดแจ้งการสนับสนุนโดยส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่ โทร 087-901-1969 หรือ 085-995-9951 หรือ [contact@dhammadrops.org](mailto:contact@dhammadrops.org) เพื่อให้ทางมูลนิธิสามารถออกอนุโมทนาบัตรได้ถูกต้อง



รู้แม่ รู้ชนะ รู้ภัย  
มีสปริต มีแกรนด์สปอร์ต

บริษัท แกรนด์สปอร์ต กรุ๊ป จำกัด 26,28 ซ.รามคำแหง 65 ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร : 0-2318-3000

[www.grandsport.com](http://www.grandsport.com)